

تقویت نیروی جنسی

با
هیپنوتیزم

دکتر مهدی فتحی

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

نوشته: دکتر مهدی فتحی

فتحی، مهدی، ۱۳۴۶ -
تقویت نیروی جنسی یا هیپنوتیزم / نوشته مهدی
فتحی. — مشهد: نشر خاطره، ۱۳۷۹.
۱۶۰ ص.: مصور، نمودار.
۷۵۰۰ ریال: ISBN 964-5876-40-4
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۱۵۷.
۱. ناتوانی جنسی -- جنبه های روانشناسی.
۲. امور جنسی -- اختلالات. ۳. خواب مصنوعی -- خواص
درمانی. الف. عنوان.

۶۱۶/۶۹

ت۳/ف/۵۵۶ RC

۷۸-۲۸۱۳۵ م

کتابخانه ملی ایران

ناشر: خاطره

نام کتاب: تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

مؤلف: دکتر مهدی فتحی

طرح روی جلد: خاطره گرافیک

چاپ و صحافی: ایران نما - تلفن ۷۷۵۴۶

حروفچینی: خاطره

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۷۹

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۰ - ۴۰ - ۵۸۷۶ - ۹۶۴

مشهد - انتشارات خاطره - تلفن ۳۴۱۰۰۰۴

مرکز پخش: مشهد - کتابستان اندیشه - تلفن ۸۳۵۱۲۹ و ۸۱۷۸۶۳

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول	مرحله آلتی
تاریخچه رفتار جنسی	۷
مراحل کمرن و تناسلی	۳۵
فصل دوم	فصل سوم
فیزیولوژی رفتار جنسی	۱۱
بیماریهای جسمی حامل ناتوانی جنسی ...	۳۷
آیا رفتار جنسی تنها رفتاری زیست شناختی	فصل چهارم
است؟	۱۴
هیپنوتیزم چیست؟	۲۱
تشریح فیزیولوژی رفتار جنسی	۱۷
ضمیر انسان	۴۵
مراحل مختلف نعوظ	۲۳
ضمیر ناخود آگاه	۴۶
شکوفایی جنسی	۲۲
ضمیر خود آگاه	۴۸
پاسخهای فیزیولوژیک در تحریکات	مراحل هیپنوتیزم
جنسی	۵۴
کاربرد هیپنوتیزم در پزشکی	۵۶
اختلالات جنسی	۲۷
آموزش خود هیپنوتیزم	۵۹
مراحل روانی - جنسی	۲۸
آموزش خود هیپنوتیزم	۶۱
مرحله دهانی	۲۹
روش های خود هیپنوتیزمی	۶۳
مرحله مقعدی	۳۱
بدن شما و پلکس می شود	۹۲

فهرست مطالب

۱۴۱ فراخوانی ذهنی

۱۴۲ تصویرسازی ذهنی شهوانی

فصل پنجم

۱۴۳ روش بازسازی شناختی ۹۵ هیپنوتیزم در مسائل جنسی

۱۴۵ روش شرطی سازی هیپنوتیزمی ۹۷ باورهای غلط درباره مسائل جنسی

۱۴۷ کاهش دردهای قاعدگی با هیپنوتیزم ۹۹ ذهنیت، روحیه و رفتار

مجموعه اختلالات پیش از قاعدگی ۱۱۹ دردهای ناشی از مقاربت (نزدیکی کردن)

۱۵۱ (PMS) ۱۲۱ درمان انزال زودرس

درمان استمناء (در مردان) و استنشا (در زنان) ۱۲۴ کمبود میل جنسی

۱۵۲ ۱۲۶ ارگاسم مهار شده در مرد

۱۲۷ ارگاسم مهار شده در زن

۱۲۷ ناتوانی جنسی ناشی از اختلال نعوظ

۱۲۹ انزال زود رس

۱۳۱ افسردگی

۱۳۶ اضطراب

۱۳۸ روش حساسیت زدایی هیپنوتیزمی

روش تصویرسازی توام با

بسمه تعالی

مقدمه

عدم تفاهم جنسی یکی از مسائل رایجی است که در میان زن و شوهرها و جوانان تازه مزدوج به چشم می‌خورد، که گاهاً به عدم تفاهم زناشویی نیز می‌انجامد. همچنین در میان بیماران و مراجعین کلینیک‌های مشاوره روانشناختی گروه زیادی از جوانان دیده می‌شوند که ابهاماتی پیرامون نیروی جنسی خود و چگونگی تقویت آن دارند. حتی موارد بسیاری دیده شده‌اند که از مواد محرک (که اغلب اعتیادزا هستند) برای تقویت نیروی جنسی خود کمک می‌گیرند و این در حالی است که تعداد زیادی از این مواد از نظر علمی نه تنها تاثیر فزاینده‌ای در نیروی جنسی ندارند بلکه گاهی اوقات تاثیرات معکوسی نیز از خود نشان می‌دهد.

ذهن و باورهای ذهنی تاثیر غیر قابل انکاری در نحوه فعالیت جنسی انسان دارند. و هیپنوتیزم مقوله‌ای است که با تغییر باورهای ذهنی و

اصلاح و تعدیل آنها ارتباط دارد.

هدف از نگارش این کتاب کمک به کسانی است که ضعف جنسی را در خود احساس می‌نمایند. این افراد می‌توانند با بهره‌گیری از روشهای مطروحه در این کتاب از موفقیت‌های عملکردی آن بهره‌مند شوند. امیدوارم کتاب حاضر دریچه‌ای باشد در جهت خودباوری خوانندگان. شما می‌توانید با فراگیری روشهای بسیار ساده ذهنی و اصول اولیه خود هیپنوتیزم، بسیاری از مشکلات جنسی خود را بدون مصرف دارو و یا مصرف هزینه‌های زیاد پزشکی رفع نمایید. در این کتاب سعی شده است از اصطلاحات تخصصی کمتر استفاده شود تا خواننده از هر طبقه تحصیلی که برخوردار باشد بتواند استفاده لازم را از آن ببرد.

دکتر مهدی فتحی

فصل اول

تاریخچه رفتار جنسی

رفتار جنسی، برای اکثر مردم همیشه موضوعی بسیار جالب توجه بوده است. در طول قرن‌ها نظرات مردم درباره جنسیت و انحراف جنسی تغییرات قابل توجهی را از سر گذرانیده است. یونانیان در قرن چهارم قبل از میلاد، امور جنسی را بخش مطبوعی از طبیعت می‌دانستند و بر آن اساس، زن و مرد می‌بایست از هم لذت می‌بردند. این وسعت نظر، با دیدگاه متداول دوره بین سقوط رم و قرن چهاردهم؛ یعنی هنگامی که قدرتمندان کلیسا با موضوعات جنسی به عنوان گناه برخورد کردند، به سختی در تعارض است. در آن دوره، هزاران اروپایی برای اقرار به

تماس عاشقانه با شیطان شکنجه می‌شدند. آنگاه آنها را در انتظار مردم زنده زنده می‌سوزاندند. به گونه‌ای که تمام روستاهای جنوب آلمان و سوئیس بدین طریق نابود شدند.

بهای که زنان می‌بایست برای رهایی از این سرنوشت نافرجام بپردازند چشم‌پوشی از همه افکار عاشقانه و جنسی بود. در اواسط قرن نوزدهم، این نظر که: زنها باید کاملاً اخلاقی و از لحاظ عشقی سرد و از نظر جنسی بی‌جاذبه باشند، به اوج خود رسید. از زنان انتظار می‌رفت تنها به دلیل ارضای شوهرانشان و به انجام رساندن تعهد مادر شدن، به رفتار جنسی اقدام کنند. البته علی‌رغم این انتظارات، مضامین مستهجن، فاحشگی و بیماری مقاربتی نیز، طی قرن نوزدهم رواج یافت.

برخی اشخاص جسور ترجیح دادند با به خطر انداختن موقعیت حرفه‌ای خود، در مورد "نقش جنسیت در رفتار انسان" به بحث بپردازند. یکی از این افراد زیگموند فروید بود که موضوعهای جمع‌آوری شده از بیماران متعدد را مورد استفاده قرار داد تا اثرات منفی نگرش واپس زنی نسبت به مسائل جنسی را شرح دهد. فروید، که

مطالب فراوان و ارزشمندی راجع به مسائل جنسی و تجارب عاشقانه منتشر نمود، رد پای انحرافات جنسی دوران بزرگسالی را در رویدادهای مهم کودکی می‌جست. نظرات او درباره مسائل جنسی، دوران طفولیت، اکثر مردم را تکان داد. هرچند بسیاری از جنبه‌های این نظرات هنوز بحث برانگیزند؛ اما فروید پیش از هر کس دیگری باعث گردید در مورد نقش احساسات جنسی در رشد، تفکر مجددی صورت گیرد.

هارلوک الیس، یکی دیگر از افراد پر نفوذ در مورد دیدگاههای مطرح راجع به مسائل جنسی بود. الیس کتابها و مقالاتی به رشته تحریر درآورد که در برگیرنده تمامی رفتارهای جنسی متداول در زندگی روزمره مردم بود. او استمناء را بین مردان و زنان امری مشترک یافت و به عوض علل جسمانی در اختلالات جنسی، بر علل روان شناختی تاکید ورزید. وی همچنین معتقد بود که اکثر افراد و گروهها به این دلیل که اذهانشان بیش از حد با داستانهای رذیلانه راجع به جنایات و انحرافات جنسی مشغول است، امور جنسی را به عنوان امری پلید می‌نگرند. الیس پیشنهاد کرد برای یافتن آنچه در روابط جنسی معمول می‌گذرد، بررسیهای عینی

انجام گیرد. این پیشنهاد مفید تا سالهای ۱۹۴۰ عملی نگشت .
از آن زمان به بعد دریچه‌ای نو بر روان‌شناسی و فیزیولوژی رفتار
جنسی گشوده شد.

فصل دوم

فیزیولوژی رفتار جنسی

رفتار جنسی در انسان، تحت تاثیر عوامل گوناگونی است. از آن جا که رفتار جنسی انسان نوعی رفتار بین دو شخص است ؛ لذا تمامی عواملی که ارتباط بین شخصی را تحت پوشش و تاثیر خود قرار می دهند، به نوعی رفتار جنسی او را نیز تحت الشعاع خود قرار می دهد. از جمله این عوامل، می توان به عوامل فرهنگی، شیوه نگرش مذهبی شخص به مسائل جنسی، مختصات زندگی، محیط اجتماعی و شخصیت شکل گرفته انسان اشاره کرد.

به عنوان مثال، این امر که در اجتماع و فرهنگی که شخص رشد کرده

است، مساله "مرد" یا "زن" بودن و ارزشمندی مرد یا زن چه جایگاهی دارد، در رابطه شخصی و جنسی افراد موثر است؛ زیرا هویت روانی جنسی انسان از زمانی شکل می‌گیرد که او دختر یا پسر بودن خود را درک می‌کند. در شکوفایی هویت جنسی فرد، آنچه نقش اساسی و مهمی بازی می‌کند، خانواده و محیط پرورش اطراف کودک است. به عنوان مثال، در خانواده مرد سالاری که زن همیشه مورد تحقیر است، با توجه به رویکرد الگو سازی، کودک اگر پسر باشد می‌آموزد که زن را فاقد ارزش‌های متعالی انسانی ببیند و به احتمال زیاد چنین پسری در آینده نیز در مسائل جنسی خود با همسرش همان گونه رفتار می‌کند که یک مالک با مملوک خود انجام می‌دهد؛ یا اگر دختری است که در خانواده مبتلا به مرد سالاری زندگی می‌کند، با تصور منفی از مرد بزرگ می‌شود و با چنین تصویری در آینده جنسی خود، مرد را موجودی متخاصم و عمل جنسی را نیز نوعی آزار که از سوی مرد اعمال می‌شود، تلقی می‌کند. برخورد آگاهانه والدین و اطلاعات جنسی فرد از عوامل بسیار موثر در جلوگیری از صدمات عاطفی محسوب می‌شود. برداشت‌های غلط یا

درست شخص از فعالیت جنسی طبیعی، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از صدمات روحی داشته باشد. بدون اغراق می‌توان گفت ثبات و پایداری شخصیت جنسی هر فرد، در درون خانواده شکل می‌گیرد.

این دیدگاه رفتاری، که در چارچوب فرهنگ، نژاد، جغرافیا و تاریخ خاصی تعریف می‌شود با تغییر شرایط می‌تواند کاملاً ناهنجار، بی‌مورد و حتی "ضد ارزش" قلمداد شود.

مرور زمان عادات فرهنگی رفتار جنسی را تحت تاثیر قرار داده است. به گونه‌ای که می‌توان آن را در افسانه‌ها، همچنین رفتار جنسی هر فرد ارتباط تنگاتنگی با اعتقادات مذهبی، جنبه‌های فرهنگی، عاداتهای خانوادگی، تجارب شخصی و واکنش همسر دارد که این موارد گاهی عوامل جسمی را نیز تحت تاثیر خود قرار می‌دهند.

بنابراین ناتوانی جنسی ناشی از عوامل روحی، روانی، هیپکاه تحت تاثیر یک عامل شخصی نیست. در واقع عمده این عوامل را می‌توان در فشارهای شغلی، خانوادگی، اقتصادی و تحصیلی جستجو کرد که در

بخشهای بعدی کتاب، به طور مفصل از آنها سخن خواهیم گفت. همچنین برای بروز فعالیت جنسی طبیعی، اگرچه کمال و سلامت عروق و اعصاب الزامی نیست؛ ولی باید از حد قابل قبولی برخوردار باشد؛ یعنی باید ارتباط بین اعصاب، عروق و اعضای تناسلی در حد خوب و قابل قبولی باشد تا تحریکات دلچسب و خوشایند، که لازمه اولیه یک عمل یا رفتار جنسی طبیعی است، ایجاد شود.

آیا رفتار جنسی تنها رفتاری زیست شناختی است؟

همان گونه که ذکر شد، رفتار جنسی تا اندازه‌ای به شرایط فیزیولوژیک بستگی دارد و تنها یک انگیزش زیستی نیست، بلکه جنبه اجتماعی نیز دارد؛ زیرا اشخاص دیگر را نیز در بر می‌گیرد و بنا به گفته بسیاری، پایه گروه بندیهای اجتماعی را در حیوانات عالی‌تر مانند انسان فراهم می‌سازد.

رفتار جنسی با تمام قدرت، به وسیله فشارهای اجتماعی و اعتقادات مذهبی تنظیم می‌شود؛ بنابراین همان گونه که می‌تواند باعث لذت شود،

می تواند باعث رنج نیز بشود، (آن گونه که در بحث ذهنیت روحیه رفتار آمده است).

پس رفتار جنسی فراتر از هورمونها و پاسخهای فیزیولوژیک است. دلیل محکمی که می توان برای این امر بیان کرد، آنست که عده ای از زیست شناسان معتقدند: پاسخ جنسی یک زن در زمانی که سطح هورمون استروژن بالاست؛ یعنی در وسط دوره ماهانه، از شدت بیشتری برخوردار است در حالی که عده ای دیگر از آنها معتقدند بیشترین علاقه جنسی یک زن، بلافاصله بعد از قاعدگی رخ می دهد. آن چنان که ملاحظه شد، نقش استروژن در تمایل جنسی چندان مشخص نیست و به احتمال قوی آمادگی مناسب روحی - روانی است که فرد را مستعد یک رابطه جنسی لذت بخش می سازد.

حال سؤال این است که آمادگی روحی - روانی برای انجام رفتار

جنسی به چه عواملی بستگی دارد؟

محرکهای بیرونی در انگیزش جنسی انسان اهمیت خاصی دارند.

عواملی چون گفتار، نگاه، صدا، طرز لباس پوشیدن، بوی خاص و حتی

تفکر پیرامون مسائل جنسی، می‌تواند سبب انگیزش جنسی در افراد شود. در مقابل، اختلال در هر کدام از عوامل ذکر شده نیز می‌تواند انگیزش جنسی را مختل نماید. به عنوان مثال ترسهای درونی که اشخاص نسبت به امور جنسی دارند و نوع نگرش آنها همانگونه که در بخش "ذهنیت" بیان خواهد شد - انگیزش جنسی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ضمن تحقیقی در آمریکا، از دانشجویان خواسته شد فهرستی از مشکلات خود را در مورد "جنبه‌های گوناگون کارکرد جنسی" بیان کنند که نتایج زیر بدست آمد:

زنها بیشتر از انواع ترس و عدم امنیت حرف زدند: مانند ترس از حاملگی، ترس از تجاوز، ترس از اینکه فقط بازیچه مردان باشند، ترس از اینکه از نظر جسمانی جالب نباشند، ترس از خدشه‌دار شدن عزت نفس آنها، ترس از علاقه‌مند شدن بیش از حد به مرد بدون آن که این علاقه متقابل باشد.

در مقابل مردها بیشتر از مسائل زیر نگران بودند :

- ناتوانی از برقراری رابطه جنسی در مواقع دلخواه، اجبار به گفتن "دوستت دارم" به زن‌ها، - توقع اینکه بر همه جوانب جنسی وقوف داشته باشند، - ناتوانی در بیان احساسات یا نیازهای خود در جریان رابطه جنسی، - در برقراری رابطه جنسی با زنان پرخاشگر دچار مشکل هستند زیرا آنها را مطیع خود نمی‌بینند، - از برقراری رابطه جنسی با زنان منفعل لذت نمی‌برند زیرا این زنان در رابطه جنسی شرکت فعال نمی‌کنند و فقط پذیرنده رابطه جنسی هستند.

تشریح فیزیولوژی رفتار جنسی

برای برقراری یک ارتباط خوب، سلامت عضوی و روانی ضرورت دارد. برای آشنایی با سلامت عضوی در این قسمت به تشریح مختصر اعضای جنسی اشاره می‌شود.

عوامل متعددی در نعوظ موثر است که هر یک به نوبه خود اعمال اثر کرده و ادامه جریان را میسر می‌سازد.

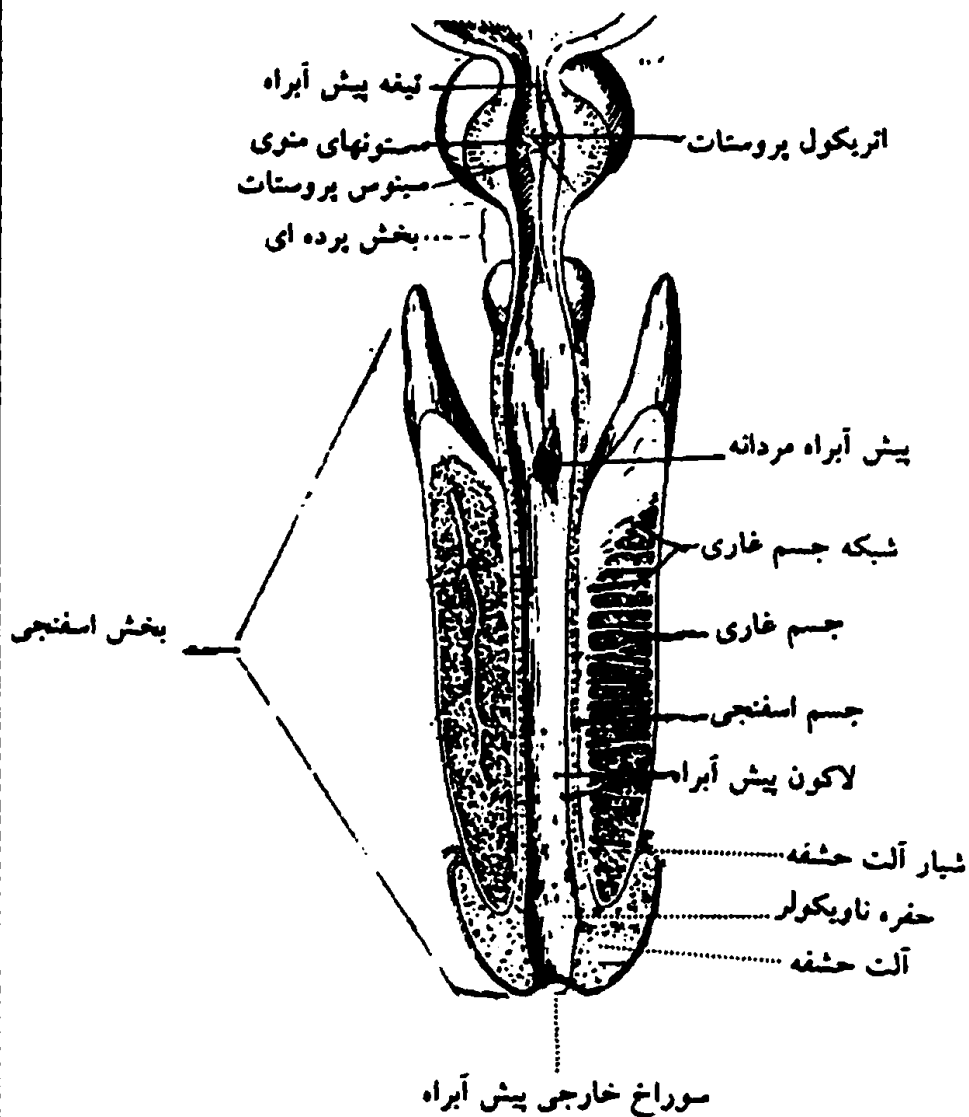
خونرسانی آلت

خون آلت توسط دو شریان به نامهای "پودندال داخلی" تامین می‌شود. شریان پودندال داخلی، بعد از مشروب ساختن ناحیه شرمگاهی، به "شریان مشترک آلت" تبدیل می‌شود. این شریان نیز به سه شریان دیگر تقسیم می‌شود که عبارتند از: پشتی، بولبویورترال و غاری .

هر کدام از این شاخه‌ها به انشعابهای ریزتر، تقسیم می‌شوند و قسمتهای خاصی از آلت را تغذیه می‌کنند.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

تصویر ۱



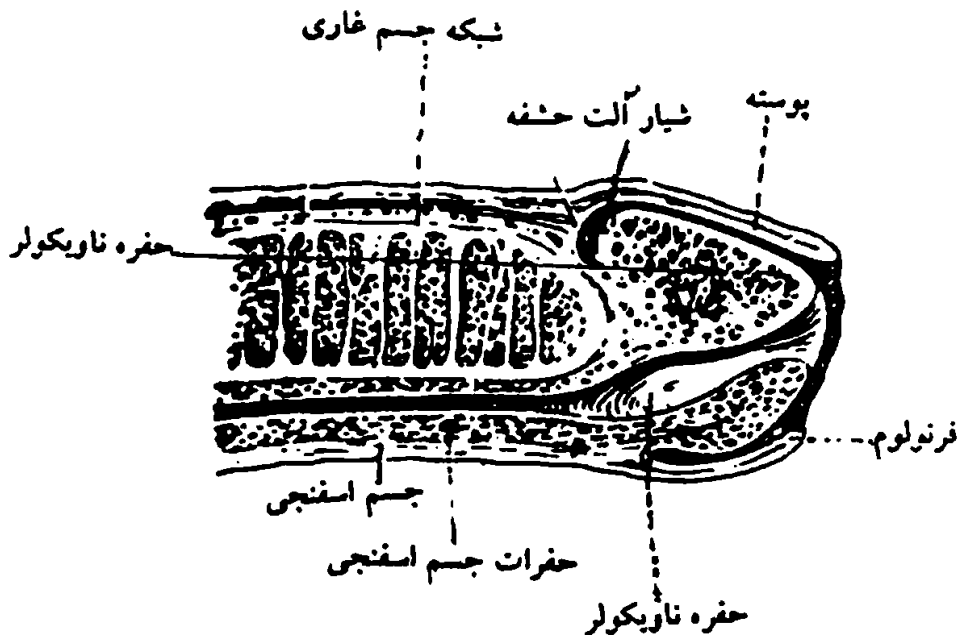
تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

همچنین شبکه وریدی آلت از سه قسمت مختلف تشکیل شده است:

۱- سطحی ۲- میانی ۳- عمقی

شبکه "سطحی" خون پوست و بافت‌های زیر آن را حمل می‌کند. شبکه "میانی" از ناحیه سر آلت با ورید پشتی، عمقی ارتباط برقرار می‌کند و شبکه "عمقی" خون اجسام غاری و اسفنجی را حمل می‌کند.

تصویر ۲



همچنین شبکه سینوزوئیدی به صورت فضا‌های درهم و بدون شکل خاص نیز وجود دارد. نقش سینوزوئیدها در نعوظ از اهمیت بسیار برخوردار است. این ساختمان واحد انقباض حساس به محرک‌های عصبی به حساب می‌آید.

بین شبکه شریانی و وریدی ارتباط وجود دارد. اولین واقع‌ای که در نعوظ رخ می‌دهد، کاهش مقاومت عروقی غاری و افزایش هم زمان جریان شریانی است. آزمایش‌های انجام شده بر روی حیوانات نشان داده است که در اثر تحریک عصب غاری، جریان خون شریان پودندال (شریان تغذیه کننده است) دو برابر می‌شود.

در شرایط عادی که نعوظ وجود ندارد، در اثر شبکه عصبی سمپاتیک عضلات صاف، شریانچه‌ها و سینوزوئیدها در حال انقباض هستند. در اثر این عمل، جریان خون شریانی به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند و فقط در حد تغذیه بافت‌های آلت است.

در هنگام نعوظ، در اثر آزاد شدن واسطه‌های شیمیایی، اتساع عضلات صاف شریانچه‌ها و سینوزوئیدها رخ می‌دهد. در نتیجه این

حالت، با افزایش میزان پذیرش فضاهاى سینوزوئیدی و اتساع شریانچه‌هاى انتهای روبروى هستیم. وقتی نعوظ کامل مى‌شود، جریان خون نیز کاهش مى‌یابد.

در اثر انقباض عضلات صاف در مسیر جریان خون وریدی انسداد ایجاد مى‌شود که در نهایت به نعوظ منتهی مى‌شود. در هنگام نعوظ کامل، سینوزوئیدها اتساع مى‌یابند و سبب انسداد وریدچه‌ها مى‌شوند. عصب‌گیری آلت بر دو گونه است: اعصاب "خودکار" شامل "سمپاتیک" و "پاراسمپاتیک" و اعصاب "جسمی" (حسی و حرکتی). اعصاب "غاری" از این اعصاب منشعب مى‌شوند. نقش اصلی را در نعوظ اعصاب "غاری" دارا هستند. اعصاب جسمی (حسی و حرکتی) مسئول عصب‌گیری حس آلت و انقباضهای عضلات "بولبوکاورنو" و "ایسکیوکاورنو" هستند.

با تحریک شبکه لگنى و اعصاب غاری، نعوظ ایجاد مى‌شود.

مراحل مختلف نعوظ^(۱)

نعوظ در شش مرحله صورت می گیرد:

الف) مرحله شل، میزان جریان خون شریانی و وریدی در این مرحله ناچیز است.

ب) مرحله نرفته، در این مرحله، میزان جریان خون پورندال (میزان اصلی تغذیه کننده آلت) افزایش بارزی پیدا می کند با آن که آلت بزرگ می شود، ولی فشار درون اجسام غاری ثابت می ماند.

ج) مرحله فیز، در این مرحله فشار درون اجسام غاری بالا می رود و حجم آلت افزایش می یابد.

د) مرحله نعوظ کامل، باز هم فشار درون اجسام غاری بالا می رود.

ه) مرحله نعوظ سفت، در این مرحله، فشار درون اجسام غاری، به دلیل انقباض عضلات "ایسکیوکاوردنوس" باز هم بالا می رود و جریان خون در این مرحله به طور کامل قطع می شود. (البته به طور موقت تا پایان نعوظ).

۱. برحاسنی آلت میوه به سبب غله شهوت

و) مرحله هفتم نعوظ: بعد از انزال یا قطع تحریکات جنسی؛ عضلات صاف جدار سینوزوئیدها و شریانچه‌ها منقبض می‌شوند. این امر سبب می‌شود میزان خون شریانی به اندازه قبل از نعوظ برگردد.

در انجام یک نعوظ کامل، دستگاه عصبی مرکزی (شامل قسمتهای مختلف دستگاه لیمبیک، هیپوکامپ، اجسام پستانی و هسته‌های قدامی تالاموس) و عوامل غیر عصبی مانند "پروستاگلاندینها" نیز نقش موثری دارند که اختلال در هر یک از آنها سبب اختلال جنسی می‌گردد. در این باره در فصلهای بعد سخن خواهیم گفت.

شکوفایی جنسی

شکوفایی جنسی انسان از ابتدای کودکی و در ارتباط با والدین تحقق می‌یابد، چرا که هر شخصی از طرف والدین خود امنیتی را تجربه می‌کند که نقطه آغازی است برای فرآیندی که به هویت جنسی او منجر می‌شود. هویت جنسی انسان تا دو سالگی تکوین می‌یابد.

روان شناسان معتقدند: خود تحریکی کودک در سن حدود دو سالگی

احساس امنیتی را در او ایجاد می‌کند که در آینده شخصیت جنسی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود کودک به هویت جنسی خود علاقمند باشد. هرچه کودک بزرگتر می‌شود، شکوفایی جنسی او تحت القاء محیط، خصوصاً خانواده و الگوهای تربیتی آن، می‌تواند دستخوش تغییر در جهت شکوفایی بیشتر و شکل‌پذیری جنسی گردد، یا آن که کاملاً مسدود شود و امیال جنسی واپس زده شود. شکوفایی جنسی در نهایت به نقش‌پذیری جنسی (نقش مردانه یا زنانه) منجر خواهد شد و این نقش با برقراری رابطه جنسی (ازدواج) کامل می‌شود.

پاسخهای فیزیولوژیک در تحریکات جنسی

پاسخ جنسی شامل چهار مرحله است :

الف) مرحله تمایل ؛ میل جنسی احساس خاصی است که از یک تمایل درونی برای انجام فعالیت جنسی ناشی می‌شود. در ایجاد تمایل، عواملی چون تخیلات، تحریکات فیزیکی مانند تماس، دیدن تصویر جنسی تحریک‌کننده، بوی تن جنس مخالف و شرایط خاص روانی نقش دارند.

بدیهی است، چنانچه در ایجاد تخیلات جنسی یا تحرکات فیزیکی اختلالی پیش بیاید، ایجاد مرحله تمایل با اشکال روبرو می‌شود.

ب) مرحله تعویج: این مرحله در اثر عوامل رویایی و یا واقعی حادث می‌شود. نتیجه آن بروز "خیز" و "نعوظ" است. این مرحله بین چند دقیقه تا چند ساعت می‌تواند ادامه یابد. در این مرحله، در صورت تداوم، بیضه‌ها به سمت بالا کشده می‌شوند، ضربان قلب افزایش می‌یابد و تنفس تند می‌شود.

ج) مرحله ارگاسم: این مرحله اوج لذت جنسی است و نحوه احساس آن بین افراد مختلف است، مرحله مذکور با داخل شدن مایع منی به مجرای "پروستاتی" آغاز می‌شود و با انقباضهای چند باره پروستات، کیسه‌های منی و مجرا ادامه می‌یابد. مرحله ارگاسم بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشد و ضربان قلب بیشتر از ۱۵۰ است.

د) مرحله برگشت: در این مرحله خون که در آلت بود، آلت را ترک می‌کند و نعوظ تمام می‌شود و شخص به شرایط عادی برمی‌گردد. اگر ارگاسم صورت گرفته باشد، این مرحله کوتاه خواهد بود، ولی اگر ارگاسم

صورت نگرفته باشد، زمان این مرحله ممکن است چند ساعت نیز طول بکشد که در این صورت معمولاً فرد عصبی می‌شود. پس از ایجاد مرحله ارگاسم، تا چند دقیقه (و در بعضی موارد تا چند ساعت) مرحله تحریک ناپذیری وجود دارد. که در طی آن نعوظ ایجاد نمی‌گردد.

اختلالات جنسی

اختلالات جنسی معمولاً در چهار مرحله در اثر بیماریهای جسمی یا روانی یا جسمی - روانی ایجاد می‌شود که این مراحل به طور خلاصه عبارتند از :

- ۱- اختلالات مرحله تمایل؛ کاهش میل جنسی و ناسازگاری جنسی.
- ۲- اختلالات مرحله تهییج؛ سرد مزاجی در زن و اختلال نعوظ در مرد.
- ۳- اختلالات مرحله ارگاسم؛ ارگاسم مهار شده در زن، عدم ارگاسم، ارگاسم مهار شده در مرد یا بدون انزال و انزال زودرس.
- ۴- اختلالات مرحله برگشت؛ در این مرحله اختلال خاصی ایجاد نمی‌شود.

حال بهتر است مروری داشته باشیم بر مراحل روانی - جنسی از دیدگاه روان‌شناسی .

مراحل روانی - جنسی

دیدگاه تحلیل روانی بر نظریه مرحله‌ای رشد متکی است. همگام با رشد کودک، تمرکز انرژی روانی از ناحیه‌ای به ناحیه دیگر بدن انتقال می‌یابد. این فرایند فرد را با ترتیب ثابتی از میان مرحله‌های رشد روانی جنسی به جلو هدایت می‌کند. هر مرحله نامش را از ناحیه‌ای از بدن که منبع اولیه خشنودی طی آن دوره است می‌گیرد (برای مثال، دهان مقعد، آلت) هر کدام از این سه مرحله نیز در بحرانهای رشدی درگیرند و کودک در هر مرحله با از بین بردن مقداری، (کم یا بیش) تعارضات از رشد باز می‌ماند. عدم موفقیت فرد در از بین بردن تعارض‌ها وی را از نظر روانی در یک مرحله ثابتی نگاه می‌دارد. ثابت ماندن در یک مرحله به دو دلیل پدید می‌آید: امکان دارد کودک نتواند ضمن پاسخگویی به نیازهای خویش، نیازهای محیطی را بر آورد، در نتیجه از نظر روانی

افسرده و نومید می‌شود و یا اینکه کودک بدان حد خوب از پس پاسخگویی به نیازهای این مرحله بر آمده است که راغب نیست آن مرحله را ترک کند، در نتیجه رفتارهایی که به آن مرحله مربوط می‌شوند به شکلی نادرست ادامه می‌یابد. از این رو دلسردی یا افراط بیش از حد، می‌تواند کودک را در مرحله‌ای ثابت نگاه دارد و غیر مستقیم در رشد تمام مراحل بعدی وی اثر بگذارد.

مرحله دهانی

از آغاز تولد تا حدود یک سالگی، دهان مرکز لذت است؛ برای مثال کودک احساسهای لذت‌بخشی را که با مکیدن پیوند دارد، تجربه می‌کند. طی این مرحله کودک بشدت به مادر متکی است. از این رو، موضوعهای این مرحله تنها لذت دهانی نیست؛ بلکه اتکای به مادر و خوردن نیز هست؛ فروید و ابراهام معتقدند: مرحله دهانی را می‌توان به دو دوره "دهانی منفعل" و "دهانی پرخاشگراانه" تقسیم کرد. مرحله "دهانی منفعل" با لذت مکیدن و خشنودی پیوند دارد؛ اما مرحله "دهانی

پرخاشگرانه" که معمولاً؛ با دندان در آوردن مقارن است، نتیجه این است که کودک درمی یابد سینه مادر همیشه در دسترس نیست. زمانی که خشنودی حاصل نمی شود، کودک با پرخاشگری، یعنی گاز گرفتن، در طلب آن بر می آید. این دو شیوه عمل حفرة دهان، می تواند حکم پیش نمونه های رفتاری بعد باشد.

طفلی که گِل می خورد و همه چیز را می بلعد، ممکن است به میزان چشمگیری انرژی جنسی داشته باشد که در مرحله مشترک یا دهانی منفعل ثابت شده است. شکل دیگر این مرحله، این است که غریزه دهانی می تواند تغییر مکان بدهد (یا به چیز دیگری تغییر یابد) و شخص می تواند از تملک چیزی یا به دست آوردن اطلاعات، لذت ببرد.

تغییر مکان دهانی - پرخاشگرانه (گاز گرفتن) می تواند بحث و جدال یا طعنه و نیشخند تولید کند؛ کودکی که در مرحله دهانی مقادیر زیادی انرژی ذخیره شده دارد، امکان دارد ویژگی های این مرحله، یعنی سبک های میان فردی و حل مساله را ادامه دهد. برای مثال، امکان دارد در رفتار این کودک، اتکاء به دیگران نقش اصلی را پیدا کند. تعارض

نهایی و حیاتی دوره دهانی و اتکاء مساله از شیر گرفتن کودک است. اگر این کار مشکل باشد، احتمالاً مقدار زیادی انرژی جنسی در این مرحله ثابت مانده است.

مرحله مقعدی

طی سالهای دوم و سوم حیات، محل ارضاء به ناحیه "مقعد" تغییر می یابد. نگهداری و دفع مدفوع، عامل مهم تحریک این دوره است و کار عمده برای از بین بردن تعارضهای آن، تربیت کودک برای استفاده از توالت است. ابراهام معتقد است که می توان این دوره را به "دفعی - مقعدی" و "نگهداری مقعدی" تقسیم کرد:

در مرحله مقعدی، چندین موضوع وجود دارد که مهمترین آنها نگهداری و رها کردن است. از این رو نگرشها و رفتارهای بعدی (برای مثال، دفع مدفوع به عنوان هدیه محبت کودک به مادر) در خلال این دوره رشد می کنند. تشخیص نقشهای جنسی مسلم مربوط به جنس نر، یعنی فعال-دافع و جنس ماده، یعنی منفعل - پذیرنده نیز در طی این دوره

آغاز می‌شود. طبق نظریه تحلیل روانی اگر تقاضاهای پدر و مادر نسبتاً آسان برآورده شود، پایه‌های کنترل خویشتن گذارده شده است. اگر مشکل در این امر مشاهده شود، کودکان آن را برای مثال، با تخلیه تعمدی مدفوع در زمان و مکانی که آنها را راضی کند، تلافی می‌کنند. این ستیزه جویی و خصومت ممکن است به دوران بزرگسالی نیز منتقل شود؛ که در این دوران شکل خود سری و اشتیاق به خود می‌گیرد. از سوی دیگر، امکان دارد کودک با مدفوع نکردن واکنشی نشان دهد و بدین وسیله زمینه را برای خودسری و اذیت و آزار بعدی آماده کند.

مرحله آلتی

در این مرحله، همان گونه که در استمناء کنجکاوی و واریسی اندامهای جنسی کودکان کم سن و سال می‌بینیم، کانون لذت "آلت تناسلی" است. تعارض عمده این مرحله، تمایل تملک مادر از جانب پسر، و تملک پدر از جانب دختر است که با ترس از تلافی جنس مخالف همراه است. این تعارض، در مورد پسرها "عقده ادیپ" نامیده می‌شود. نام آن از افسانه

یونانی پادشاه "تبس" گرفته شده است که پدرش را کشت و با مادرش ازدواج کرد. از آن جا که ادیپ نمی دانست که آنها پدر و مادر او هستند، این کار سمبلی شد برای سرنوشتی که نمی توان از آن گریخت. به همین ترتیب فروید، خواسته پسری را که می خواهد پدر و رقیبش را کنار بزند و مادرش را مالک شود، بخشی از فرآیند گریزناپذیر رشد می داند. برای از بین بردن این تعارض پسر خواسته مستقیم خویش، یعنی تملک مادر را کنار می نهد و خود را در قالب پدر خود می برد. این فرایند که پسر صفات و ارزشهای پدر را "درون فکنی" می کند، پایه های تشکیل فرا خود و همچنین هویت جنس نر است.

روند مشابه برای دختران، به "عقدۀ الکترا" معروف است. زمانی که دختر خردسال آلت تناسلی بزرگ جنس نر را می بیند، نسبت به آن حسادت می ورزد و مادر خود را برای نداشتن آن سرزنش می کند. انزجار و خشم دختر از مادر، موجب می شود که وی برای از دست دادن محبت مادر واهمه داشته باشد. طبق نظریۀ "تحلیل روانی" از بین رفتن طبیعی "عقدۀ الکترا"، آرزوی داشتن آلت نرینه را از بین می برد و دختر

خود را همانند مادر می‌بینند؛ از این رو نقش انفعالی و پذیرنده جنس ماده را می‌پذیرد و علاقمند می‌شود خود فرزند داشته باشد، که جایگزینی است برای آلت نرینه.

از بین رفتن عقده‌های "ادیپ" و "الکترا" در نقش جنسی و رشد اخلاقیات اهمیت بسیار دارد. مشکلاتی که در هر کدام از این زمینه‌ها بروز کند، به الگوهایی که طی این دوران رشد کرده است، باز می‌گردد. برای مثال، ممکن است ترس از اخته شدن به حدی شدید باشد که کودک نه تنها تمایل جنسی اش را به مادر کنار بگذارد، بلکه از استمناء و داشتن نقش فعال مردی نیز بپرهیزد. این طرز رفتار انفعالی، که با رفتار مادر تشابه دارد، همچنین امکان دارد ترس زیاد و تنفر از پدر را بپوشاند و او را با تمام مردهایی که در موقعیت بالایی قرار دارند، دشمن کند. مثال دیگری که در مورد مشکلات از بین رفتن، عقده ادیپ وجود دارد، ایجاد به اصطلاح "عقده ادیپ منفی" است؛ امکان دارد از مادری قوی و پرخاشگر و پدری ضعیف و آرام، پسری به وجود آید که تمایلات خود را نسبت به مادر سرکوب کند و خود را با وی همانند ببیند و در مقابل

نسبت به پدر تأثیری انفعالی پیدا کند. فرض چنین است که چنین الگویی به همجنس بازی منجر می‌شود.

مراحل کمون و تناسلی

به دنبال از بین رفتن تعارض‌های مرحله آلتی، کودک به مرحله واکنش‌های نهانی پا می‌گذارد. همان گونه که از نام این مرحله برمی‌آید، این دوره با ثباتی نسبی همراه است و انگیزه‌های جنسی و پرخاشگری کودک آرام گرفته است. اما با آغاز مرحله بلوغ، این انگیزه‌ها جانی دوباره می‌گیرد و نوجوانان وارد مرحله تناسلی می‌شوند. در این دوره، لذت از آمیزش با جنس مخالف حاصل می‌شود. مرحله تناسلی برای بقیه عمر فرد نیز ادامه می‌یابد. این در مرحله پایانی، برای کودک اختلال‌های رفتاری اهمیت کمتری دارد؛ زیرا فروید معتقد است که ساخت پایه‌های شخصیت تا پایان "مرحله آلتی" شکل می‌گیرد.

طبق نظریه کلاسیک فروید، اختلال‌های روانی کودکان از یکی از دو منبع اصلی سرچشمه می‌گیرد: کودک یا در از بین بردن تعارض‌های

جنسی روانی در یک مرحله بخصوص با مشکل روبرو می‌شود، یا این که امکان دارد در یک مرحله از رشد اولیه تثبیت شود. در هر دو صورت، محور اصلی ایجاد اختلال رفتار "اضطراب" است، که در ادامه کتاب، با تفصیل بیشتری آن را بررسی خواهیم کرد.

فصل سوم

بیماریهای جسمی عامل ناتوانی جنسی

بیماریهای جسمی متعددی می‌تواند سبب اختلال در ایجاد نعوظ گردند و بر یکی از عوامل عصبی، سیستم اعصاب مرکزی، عروق یا آندوکراین (ترشح هورمونهای غده داخلی) تاثیر بگذارند. در این قسمت، اشاره مختصری داریم به بعضی از این بیماریها.

- **لوریون:** بیماری ویروسی است که تظاهر بالینی آن، تورم غده پاراتید (بناگوشی) است، که در این حالت زاویه فک تحتانی به صورت یک طرفه یا دو طرفه پر می‌شود. ممکن است تب نیز به همراه تورم غده بناگوشی وجود داشته باشد. استراحت مطلق در حالت تورم دو طرفه،

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

می تواند از ایجاد اختلال نعوظ جلوگیری نماید.

- **آترواسکلمروز یا بیماری تصلب شرایین:** در این بیماری، عروق توسط لخته مسدود شده و انسداد نسبی یا کامل آنها، می تواند منجر به اختلال خونسازی عضو مربوطه گردد.

- **آنوریسم آئورت:** که ایجاد کشادی در آئورت (بزرگترین سرخگ بدن) است.

- **سندرم لریش:** تصلب شرایین "ایلیوفمورال" سبب اختلال حس ناحیه داخلی اندام تحتانی و ناحیه تناسلی و عدم توانایی جنسی می شود که مجموعاً "سندرم لریش" گفته می شود در این حالت بیمار مجبور است پس از چند قدم، بایستد و دوباره حرکت کند.

- **نارسایی قلبی:** حالتی است که قلب در اثر بیماریهای مختلف نمی تواند وظیفه پمپ کردن خون به داخل عروق را به خوبی انجام دهد.

- **نارسایی مزمن کلیه:** در اثر بیماریهای مختلف، کلیه از انجام اعمال فیزیولوژیک خود باز می ماند.

- **اریکوسل:** اتساع وریدهای بیضوی سبب جمع شدن خون در آنها می شود.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

- هیدروسل: جمع شدن مایع در اطراف بیضه‌ها.
- سیروز: نارسایی کبد و کوچک شدن آن.
- نارسایی تنفسی: اختلال در تبادل گازهای شریانی.
- سندروم کلایین فلتز: بیماری ژنتیکی که سبب اختلال در کروموزومهای جنسی است.
- ناهنجاریهای مادرزادی عروقی و سافتمانی آلت تناسلی.
- سوء تغذیه و کمبود ویتامین‌ها.
- دیابت یا بیماری قند: افزایش قند خون و اختلالات عروقی ناشی از این بیماری سبب اختلال نعوظ.
- آکرومگالی: بزرگ شدن قسمت‌های انتهایی بدن مانند چانه، پیشانی، جمجمه و انگشتان که در اثر اختلال در غده هیپوفیز رخ می‌دهد.
- بیماری آدرسیون: اختلال در غده فوق کلیوی.
- آدنوم کروموفوب: نوعی تومور در غده هیپوفیز.
- هیپرتیروئیدی: پرکاری غده تیروئید که با علائمی چون لرزش انگشتان، تحریک پذیری عصبی و بیرون زدگی چشمها (در موارد شدید) خود را نشان می‌دهد.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

- اسکندروز مولتیپل؛ اختلال در سیستم اعصاب مرکزی.
- میلیت ترانسورس؛ اختلال در سیستم اعصاب مرکزی.
- بیماری پارکینسون اختلال در سیستم اعصاب مرکزی.
- صرع لوب تامپورال؛ اختلال در سیستم اعصاب مرکزی.
- بیماریهای ضربه ای طناب نخاعی.
- تومورهای سلسله اعصاب مرکزی.
- نوروپاتی محیطی؛ که معمولاً در اثر بیماریهای مختلفی همچون دیابت ایجاد میشود.
- تابس دورمالیس؛ در اثر بیماری سفلیس حادث میشود.
- الکلی و سایر دلهوهای اعتیاد آور.
- مسمومیت با سرب و سموم ضد آفات نباتی.
- اعمال جراحی ناحیه لگن و سیستم اعصاب مرکزی.
- درمان با اشعه (رادیوتراپی).
- شکستگی لگن.
- بیماریهای شدید جسمی یا ناتوان کننده بدن.

فصل چهارم

هیپنوتیزم چیست؟

هیپنوتیزم، از کلمه *Hypnosis* به معنی "خواب" گرفته شده و به معنی "خوابواره" است این اصطلاح از آن جا ناشی می‌شود که ظاهر فرد هیپنوتیزم شده، شبیه به فردی است که خواب رفته در واقع این اصطلاح، تا حدود زیادی با آنچه واقعاً در جریان هیپنوتیزم می‌گذرد، سازگاری ندارد، زیرا مغز از نظر فیزیولوژیک، آن گونه که ذکر خواهد شد بیدار است.

در معنای جامع‌تر، هیپنوتیزم را می‌توان القاء یک فکر از یک شخص به شخص دیگر تلقی نمود که در جریان این امر، شخص

هیپنوتیزم شده به طور نسبی تحت نفوذ القای فکری شخص هیپنوتیزم کننده قرار می‌گیرد. این حالت در هوشیاری نیز می‌تواند حادث شود. در واقع زمانی که شما مشغول تماشای تلویزیون بوده و فکرتان متمرکز موضوع خاصی است به گونه‌ای که از افکار دیگر، خود غافل می‌شوید مفتون و هیپنوتیزم شده تلویزیون هستید و در واقع تحت القاء پیامی واقع شده‌اید که توسط تلویزیون به شما رسیده است.

حتماً بارها شده است که شخصی با سخنان جذاب و جالب توجه شما را مجاب به انجام عملی نموده است. در این حالت نیز، شما تحت القاء شخص مقابل واقع شده‌اند.

گاهی اتفاق می‌افتد که یک شنی یا یک صوت نیز در شما تاثیر القایی خارجی را اعمال می‌کند؛ مثلاً اگر دقت کرده باشید، زمانی که مشغول رانندگی هستید، اگر نوار تندی مانند "جاز" گوش کنید، ناخودآگاه تندتر از زمانی رانندگی می‌کنید که از موسیقی ملایمی استفاده می‌نمایید.

مادران نیز با تاثیر القایی "لالایی" که هنگام خوابانیدن کودک خود با

آهنکی یکنواخت و ملایم آن را ادا می‌کنند. در واقع کودک را به شلی عضلات و سپس خواب فرو می‌برند.

بنابراین، همان گونه که می‌بینید، انسان عموماً تحت القاء محیط فیزیکی اطراف خود است. به عنوان مثال، القاء رنگهای طبیعت در زمانی که به جنگل نگاه می‌کنید، تاثیر روانی و روحی متفاوتی در شما بر می‌انگیزد تا وقتی که به کویر نگاه می‌کنید.

به این ترتیب، هیپنوتیزم در واقع قرار دادن یک شخص در سیستم القایی است که توسط شخص دیگر هدایت می‌شود و در جریان آن تصورات هدایت شده‌ای به شخص هیپنوتیزم شده القاء می‌گردد.

سابقه هیپنوتیزم (با تعریف هیپنوتیزم به عنوان یک سیستم القاء) به قرنهای گذشته برمی‌گردد و حتی می‌توان گفت از ابتدای خلقت بشر انسان تحت القاء طبیعت بوده است. حتی تصویری در غارها کشف شده که نشان می‌دهد انسان عصر حجر از هیپنوتیزم استفاده می‌کرده است. حتی سینوهه پزشک مخصوص فرعون، نیز از هیپنوتیزم بهره می‌گرفته است. تاریخ هیپنوتیزم نوین، با زندگی دکتر آنتوان مسمر آغاز می‌شود.

او معتقد بود: موجودات زنده و خصوصاً انسان، دارای انرژی مغناطیسی هستند که از بدن آنها ساطع می‌شود و می‌تواند منشاء معالجه بیماران گردد. دکتر مسمر تجربه خود را این گونه انجام می‌داد که: ابتدا حوضچه‌ای را مغناطیسی می‌نمود و از بیماران می‌خواست تا دستهای خود را در آن قرار دهند. سپس از میله‌ای مغناطیسی شده به جای حوضچه استفاده می‌کرد و کم‌کم میله را نیز کنار گذاشت و باور داشت که دستهای خودش نیز نیروی مغناطیسی دارند و می‌توان با انتقال آنها به بیماران، آنها را معالجه نمود.

این حالت بعدها به نام "مسمریسم" خوانده شد. پس از او شاگردش "ماریکی آرماندپویی" کارش را دنبال کرد. در سال ۱۸۴۱ میلادی، دکتر برید واژه هیپنوتیزم را از لغت یونانی "هیپنوز" به معنی "خواب" برای این حالت انتخاب کرد. سپس دکتر اسمدیل از تلقین لفظی هم استفاده کرد و از قدرت ضد درد آن، برای انجام عمل جراحی کوچک و بزرگ استفاده نمود. پس از آن دکتر مایرز نظریه "جدال بین دو شخصیت درونی انسان" را مطرح کرد. این نظریه بعدها توسط برخی از روان

پزشکان و روان شناسان آمریکایی همچون ویلیام جیمز، به صورت بهتری تعریف شد و نظریه "ضمیر مادران آگاه" پا به عرصه علم گذاشت. شارکو، عصب شناس فرانسوی، از هیپنوتیزم در قرن نوزدهم برای درمان هیستری استفاده کرد. بعدها، فروید نزد شارکو رفت و مدتی با او کار کرد. اگر چه که بعدها هیپنوتیزم را کنار گذاشت.

در ایران نیز از عهد سامانیان از فنون هیپنوتیزمی در جهت درمان استفاده می شده است. ابن سینا نیز در بعضی از درمانهای خود از تلقین های لفظی که یکی از ابزارهای مهم در هیپنوتیزم امروزی است استفاده می کرده است.

ضمیر انسان

روان شناسان برای انسان دو "ضمیر" قائل هستند و معتقدند رفتار و شخصیت شکل یافته انسان، همواره در اثر دریافتهای این دو ضمیر سازمان می یابد. این دو ضمیر عبارتند از: ضمیر خود آگاه و ضمیر ناخود آگاه.

ضمیر ناخودآگاه

از ابتدای تولد نوزاد (و به قوی حتی قبل از تولد در حین ماه‌های آخر حاملگی) هر گونه دریافت حسی از طریق حواس پنجگانه (که بر اساس فیزیولوژی بدن ممکن است یک یا چند تا از حواس پنجگانه زودتر شروع به فعالیت کنند) به نوعی در ضمیر ناخودآگاه انسان تاثیر می‌گذارد به عنوان مثال، زمانی که شما صبحگاهان از منزل بیرون می‌آئید، تمام آنچه که می‌بینید، می‌شنوید، بو می‌کشید، حس می‌کنید، لمس می‌کنید، همه و همه در "ضمیر ناخودآگاه" شما ثبت می‌شود و در مواقع لزوم خاطرات ذهنی شما از ضمیر ناخودآگاه به ظهور آمده و نمو می‌یابد، مثلاً اگر شما می‌توانید به راحتی بگویید، 2×2 می‌شود ۴، به دلیل دریافت حسی سمعی و بصری شماست که در ناخودآگاه شما ثبت شده و فرایند یادگیری هم آن را سازمان داده است.

در مثالی دیگر: اگر شما هم اکنون به راحتی قادرید با لمس یک تکه چوب با چشمان بسته، جنس آن را بیان کنید، به دلیل دریافت‌های حسی ضمیر خودآگاه شماست که در گذشته به عنوان یک تجربه حسی بینایی و

لمس آن را فرا گرفته‌اید.

همهٔ اعمال غیر ارادی و حس‌های فیزیولوژیک و روانی انسان تحت تاثیر ضمیر خودآگاه او است. شاید بتوان گفت ضمیر ناخودآگاه، همانند صفحه حساس فیلم عکاسی است که هر تصویری را که از طریق حواس مختلف به آن می‌رسد، دریافت و ثبت می‌کند.

شایان ذکر است که رفتارهای شخصی انسان نیز تاثیرپذیر از دریافت‌های ناخودآگاهانه او در محیط اجتماعی است. در واقع از بمباران ادراکاتی است که از ابتدای تولد در محیط خانواده، مدارس آموزشی، جامعه، رسانه‌های گروهی و ارتباط جمعی و... شکل یافته است.

به عنوان مثال، فرد بزرگسالی که از تزریق آمپول هراس دارد، در دوران طفولیت تحت القانات مکرری که حاکی از دردناک بودن آمپول بوده، قرار داشته است. در کودکی همیشه برای ساکت کردنش، او را تهدید به تزریق آمپول می‌کرده‌اند و در نتیجه در ضمیر ناخودآگاهش تخم ترس از آمپول را کاشته‌اند.

همین گونه است حال خانمی که می‌خواهد زایمان کند؛ زیرا او دردی را تجربه می‌کند که بیشتر از تصورات خودش ناشی می‌شود تا تحریک عضلات ناحیه زایمانی، چرا که او همیشه شنیده زایمان دردناک است و سالها ضمیر ناخودآگاهش او را آماده کرده است تا فرایند زایمان را بعنوان فرایندی دردناک تجربه کند.

ضمیر خودآگاه

تمام اعمالی که انسان به اراده خودش می‌تواند انجام دهد، تحت تسلط "ضمیر خودآگاه" است.

مثلاً به خواست خودش می‌تواند برخیزد، بنشیند، بخوابد و عملی را انجام بدهد یا ندهد.

دو ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه، همیشه در ارتباط نزدیک با هم عمل می‌کنند و از یکدیگر تاثیر می‌پذیرند و این تاثیر دو طرفه است. مثلاً خانمی که از سوسک (بر اساس دریافتهای ضمیر ناخودآگاهش) می‌ترسد، می‌تواند با رفتار درمانهای مکرر، که در خودآگاه صورت

می‌گیرد، ترسش را از بین ببرد.

"قانون تاثیر" برفرایند یادگیری حاکم است. یعنی، رفتار بر اثر نتایجش شکل می‌گیرد. اگر نتیجه رضایت بخش باشد، درآینده رفتار تقویت خواهد شد و اگر نتیجه آرامش بخش نباشد، رفتار ضعیف می‌شود.

اهمیت دوران کودکی و ضمیر ناخودآگاه انسان در آن دوران، در شکل‌گیری شخصیت او آنقدر اهمیت می‌یابد که از نظر فروید، شخصیت فرد اساساً در خلال ۵-۶ سال اول عمر شکل می‌گیرد. او می‌گوید مشکلات روانی کودکان و بزرگسالان ناشی از مشکلات و مسائلی است که در خلال چند سال اول زندگی تجربه کرده‌اند.

فروید دستگاه روانی را به سه قسمت یا "ساخت" تقسیم می‌کند: نهاد، خود و فراخود.

هر کدام از این "ساخت‌ها"، قسمتی از نظام عملکرد روان را توضیح می‌دهد: "نهاد" هنگام تولد وجود دارد و اولین ساخت و منبع تمام انرژی روانی است. کاملاً ناخودآگاه عمل می‌کند و برای تمام انگیزه‌های غریزی

در پی خشنودی نامشروط است (اصل لذت)، اگر این خشنودی به صورت مستقیم حاصل نشود، "فرآیند اولیه" فکر را به کار می‌گیرد تا آنچه را که می‌خواهد از طریق خیالبافی به دست آورد.

ساخت‌های روانی "خود" و "فراخود" نیز از "نهاد" سرچشمه می‌گیرند و باید انرژی خود را از آن تهیه کنند. "خود" اساساً آگاهانه عمل می‌کند و کار اصلی اش واسطه‌گری بین انگیزهای غریزی و جهان خارج است. "خود" رسیده بالغ، قوه شناخت و تصمیم‌گیری اش را به کار می‌گیرد تا واقعیت را بیازماید. "فراخود" زمانی پا به میدان می‌گذارد که "خود" نارس، از اداره همه تعارض‌ها عاجز باشد.

با توضیحاتی که داده شد، کاملاً مشخص است که بسیاری از معضلات روانی انسان در بزرگسالی ناشی از دریافتهای حسی ناخودآگاه، در دوران طفولیت و یا بزرگسالی است.

با توضیحاتی که درباره ضمیر انسان داده شد، کاملاً مشخص است که بسیاری از مشکلات روانی جنسی انسان در بزرگسالی، ریشه در نحوه شکل‌گیری ادراکات روانی جنسی او در کودکی دارد.

شاید به همین دلیل بزرگان دینی نیز تاکید داشته‌اند که پدر و مادر مسائل جنسی خود را در برابر کودک انجام ندهند و حتی صدای تنفس شهوانی آنها را کودک نشنود؛ زیرا باعث بروز تعارضات روانی مختلف در کودک می‌شود.

هیپنوتیزم، ضمیر آگاه شما را به طور موقت سرکوب می‌کند و ضمیر ناخودآگاهتان را تحریک می‌سازد. در طی هیپنوتیزم، آگاهی شما یکسو شده و متوجه محور خاصی می‌شود از آنچه که هیپنوتیزم کننده القا می‌کند، همچنین حواس پنجگانه شما بطور انتخابی و موقت تضعیف می‌شوند. ممکن است یک یا چند حس شما تضعیف گردد که البته موقتی است و پس از پایان هیپنوتیزم به وضعیت کاملاً طبیعی بر می‌گردد.

«محدودیت توجه» یکی دیگر از فرایندهایی است که در هیپنوتیزم رخ می‌دهد و طی آن توجه شما به موضوع خاصی محدود می‌شود که البته این امر به طور نسبی است.

میان افراد مختلف، نحوه تجربه کردن هیپنوتیزم تفاوت‌های بسیاری دارد؛ به گونه‌ای که بعضی افراد که احساس کرختی در عضلات می‌کنند؛

بعضی دیگر احساس خواب آلودگی دارند؛ و بعضی به خواب عمیق فرو می‌روند؛ گروهی تمام آنچه را در اطرافشان می‌گذرد، با اشراف نسبی به خاطر دارند؛ و بعضی به طور کامل از فضای پیرامون خود فارغ می‌شوند. این تفاوتها تا حدود زیادی مربوط می‌شوند به میزان هیپنوتیزم پذیری فرد و نحوه بیان تلقین از طرف فاعل. نظریه دیگری بیان می‌کند که هیپنوتیزم حالتی از ارجاع دادن فکر به درون است که سبب افزایش تصویر سازی ذهنی می‌شود. (الکساندر، ۱۹۷۲).

نظریه دیگری هیپنوتیزم را یک ارتباط بین شخصی پویا و چند سطحی می‌داند که تصویر سازی و تخیل رکن عمده‌ای از آن را تشکیل می‌دهد. (کان ۱۹۴۹)

اورن (۱۹۷۲)، معتقد است طی فرآیند هیپنوتیزم، ادراک و حافظه فرد به طور کامل یا جزئی تحت تلقیات هیپنوتیزم کننده می‌تواند عوض شود.

نظریه دیگری هیپنوتیزم را یک پدیده فکری - حرکتی می‌داند و معتقد است در طی هیپنوتیزم یک فکر سبب یک حرکت می‌شود؛ همان

گونه که وقتی شما به میوه‌ای ترش مزه فکر می‌کنید، حرکت بزاق را در دهانتان احساس می‌کنید.

در زمان هیپنوتیزم، فرآیندهای فیزیولوژیکی در شخص هیپنوتیزم شده ایجاد می‌شود که البته این تغییرات پس از اتمام هیپنوتیزم به وضعیت طبیعی بازگشت می‌نماید.

پاولف، دانشمند روسی، معتقد است طی هیپنوتیزم قسمت‌هایی از مغز به طور انتخابی مهار می‌شود. تغییرات شخص در تعداد ضربان قلب، فشار خون و میزان تنفس و تغییرات عروق محیطی درجه حرارت دهان و سایر نقاط بدن، از جمله تغییراتی که در طی هیپنوتیزم ایجاد می‌شوند. میزان قند خون، کلسیم و فسفر به تنهایی هیچ تغییری نشان نمی‌دهند. سوخت ساز بدن بین کسی که بیدار است و کسی که در خواب هیپنوتیزم است، تفاوت عمده‌ای ندارد. حس نواحی خاصی از بدن در جریان هیپنوتیزم می‌تواند ضعیف شده یا حتی کاملاً از بین برود، البته به طور موقت کم از این پدیده در اعمال جراحی و دندانپزشکی استفاده می‌شود.

هر چند که شخصی هیپنوتیزم می‌شود ظاهر فردی را که به خواب رفته است دارد و لیکن خواب نیست و درجات هشیاری او تغییر کرده است.

مراحل هیپنوتیزم

یک فرد هیپنوتیزمی در طول جلسه هیپنوتیزم از مراحل عبور می‌کند و هر لحظه به عمق آن اضافه می‌شود. این مراحل در تقسیم بندیهای متفاوت به درجات متعددی تقسیم می‌شوند. بعضی مکاتب برای آن سه مرحله سبک، متوسط و عمیق را قائل هستند که تقسیم بندی بسیار ساده‌ای است. سایر مکاتب بین سه و نه مرحله برای آن در نظر گرفته‌اند. در جدول "سکرون" ۵۰ مرحله برای هیپنوتیزم در نظر گرفته شده است. در یک تقسیم بندی دیگر، این مراحل را به شش درجه تقسیم کرده‌اند که عبارتند از:

الف - مرحله هیپنوتیدال یا لتارژیک: یا خمودگی و خواب آلودگی در این مرحله عضلات کرخت شده و در وضعیت شل شدگی خاصی قرار دارند.

ب - خواب سبک ؛ در این مرحله حواس شنوایی و لامسه به طور نسبی ضعیف می‌شوند و حالتی تقریباً مشابه چرت زدن به فرد دست می‌دهد.

ج - خواب، در این مرحله حالت فیزیکی مرحله قبل قدری عمیق‌تر شده است. حالتی موسوم به "کاتالپسی" در این مرحله می‌شوند.

د - خواب عمیق ؛ در این مرحله می‌توان القاء بی‌حسی را در فرد برقرار نمود و اعمال جراحی ساده‌ای را انجام داد.

ه - سومنابولیسیم یا خواب‌گردی ؛ این مرحله شروع "توهمات مثبت" در نمونه فرد است "توهم مثبت" یعنی ایجاد آنچه در فرد وجود ندارد ؛ مثل احساس خارش روی پوست و "توهم منفی" یعنی حذف آنچه در فرد موجود است.

و - سومنابولیسیم عمیق ؛ که در مرحله روشن بینی نیز گفته می‌شود. در این مرحله شخص می‌تواند وقایعی را احساس کند که در هوشیاری قادر به احساس آنها نیست.

کاربرد هیپنوتیزم در پزشکی

امروزه در مکاتب پزشکی اروپا و آمریکا در درمان بیماری‌ها از هیپنوتیزم استفاده بسیاری می‌شود. قبل از ذکر موارد کاربرد آن، لازم است متذکر شویم هیپنوتیزم در بسیاری موارد به عنوان یک فرآیند کمکی و گاه تکمیلی، در جریان درمان است و لازم است به همراه هیپنوتیزم از سایر درمانهای روان شناختی و حتی دارویی نیز کمک گرفته شود. در بعضی موارد هیپنوتیزم به تنهایی می‌تواند درمانگر بیماری باشد.

نکته دیگر اینکه هیپنوتیزم، در زمانی که ریشه بیماری عضوی است، قادر به درمان بیماری نیست؛ هر چند می‌تواند به فرد در تحمل بیماری و سازگاری با آن کمک نماید. بنابراین، هیپنوتیزم نیز مانند سایر درمانهای پزشکی موارد معرف خاص خود را دارد و از ممنوعیت‌های خاصی نیز برخوردار است. پس تصور اینکه هیپنوتیزم درمان هر دردی است، تصوری است نادرست.

انواع کاربردهای هیپنوتیزم را می‌توان به این شکل گروه‌بندی نمود:

الف - کاربرد هیپنوتیزم در طب داخلی ؛ کاهش خونریزی در بیماران هموفیلی، درمان و کنترل انواع سردردهای غیر عضوی مانند سردردهای تنشی و میگرن، کاهش وزن و جلوگیری از پرخوری مرضی، کنترل اختلالات تغذیه‌ای، کنترل و درمان روماتیسم‌های پوستی و حتی درمان زگیل‌های پوستی و درمان اختلالات خواب.

ب - کاربرد هیپنوتیزم در طب جراحی ؛ انجام بیوپسی کبد بدون استفاده از بی‌حسی موضعی، اعمال جراحی کوچک و متوسط مانند کشیدن ناخن‌های فرو شده بر عضله و واریکوسل، وازکتومی، هرنی، برداشتن خال‌های پوستی و اعمال مشابه آن.

ج - کاربرد هیپنوتیزم در طب زنان و زایمان ؛ کنترل دردهای دوران قاعدگی و قبل از قاعدگی ؛ کمک به انطباق و سازگاری روانی با فرآیند حاملگی، زایمان بدون درد، سزارین بدون درد، کنترل حالات روحی و روانی ناخوشایند پس از زایمان.

د- کاربرد هیپنوتیزم در طب روان پزشکی ؛ کنترل و کاهش اضطراب و بی‌قراری، درمان هراس‌های اجتماعی مانند هراس از بالا بر (آسانسور)، هراس از ارتفاع، هراس از حضور در جمع، هراس از حضور در فضای باز و بسته، هراس از هواپیما، کمک به درمان افسردگی روان زاده، کمک به القاء امید به زندگی در بیماران سرطانی، کمک به کسب اعتماد به نفس، درمان فراموشی‌های روان زاد درمان اختلالات جنسی روان‌زاد و درمان اختلالات پس از سانحه آسیب‌زا.

ه- کاربرد هیپنوتیزم در دندان پزشکی ؛ انجام اعمال دندان پزشکی بدون استفاده از بی‌حسی موضعی، از بین بردن هراس بیمار خصوصاً اطفال از دندانپزشکی، دستیابی به آرامش سریع پس از انجام اعمال دندانپزشکی، کنترل ترشح بزاق در حین اعمال دندان پزشکی، جلوگیری از بالا آوردن (عق زدن) بیمار در حین عمل، کنترل دندان قروچه، کمک به درمان TMI سندروم و کنترل دردهای کраниوفاسیال .

آموزش خود هیپنوتیزم

قرنها است که «خود هیپنوتیزم» توسط آئین‌های مذهبی گوناگونی تجربه شده است. اکنون نیز مرتاضان هندی قادرند قسمت‌های مختلف بدنشان را به در دلخواه بی حس نمایند و بدین ترتیب اجسام نوک تیز را در آن فرو ببرند و یا اینکه بر روی آتش راه بروند. در واقع آنها چون قدرت تلقین پذیری خود را بالا می‌برند، می‌توانند بی‌دردی یا بی‌حسی رابه بدن خود القاء کنند.

خود هیپنوتیزم به وضعیت تلقین پذیری شدید ذهن اطلاق می‌شود که یک فرد آگاهانه یا ناخودآگاه آن را برای خود ایجاد می‌کند. به این ترتیب شما نیز هر روز و هر لحظه خود هیپنوتیزمی بسر می‌برید. زمانی که می‌خواهید آمپول بزنید، به خود القاء و تلقین می‌کنید که باید دردناک باشد و بدین طریق درد را تجربه می‌کنید. گاهی در زمانی که گرسنه هستید، ناگهان اتفاقی می‌افتد و مجبور می‌شوید ساعاتی را صرف آن کنید و در نتیجه از گرسنگی خود غافل می‌شوید؛ زیرا ذهن شما به دنبال گرسنگی نبوده است.

ممکن است دچار یک ناراحتی ساده سوء هاضمه باشید، اما خودتان معتقد هستید که بیماری شما مربوط به قلب است و با این فکر فوراً دچار تپش قلب و تنگی نفس می‌شوید. اگر فکر و ذهن با قدرت زیادی تحریک شود، اثرات خود را بر بدن می‌گذارد. یک شخص ممکنست آنقدر خسته باشد که نتواند فکرش را متمرکز کند؛ در این زمان اگر خبر فوت یکی از عزیزانش را به او بدهند، فوراً بلند می‌شود و به منزل آن شخص می‌رود و بدون آنکه خستگی را به یاد آورد. بنابراین خود هیپنوتیزم در واقع مانند یک عکس‌العمل (رفلکس) شرطی عمل می‌کند. عکس‌العمل (رفلکس) شرطی بدین گونه عمل می‌کند که به یک محرک خاص یک واکنش روانی خاص ارائه می‌دهد؛ زمانی که شما به میوه‌ای ترش مزه فکر می‌کنید، خود به خود و طی یک عکس‌العمل شرطی، پاسخ بدن به صورت ترشح بزاق دهان عمل می‌کند.

آنچه در صفحات بعد می‌آید، روشهایی است که به کمک آنها می‌توانید به خلسه خود هیپنوتیزمی فرو روید. در این حالت ضمیر مادون آگاهی شما فعال است و آمادگی دارد تلقیناتی را که به آن القاء

می‌کنید دریافت کند و بدن شما نیز به طور عکس العمل (رفلکس) به آنها پاسخ گویند.

آموزش خود هیپنوتیزم

قبل از شروع آموزش خود هیپنوتیزم متذکر می‌شویم که در واقع هر "هیپنوتیزم" یک "خود هیپنوتیزمی" است. در واقع خود هیپنوتیزمی و دیگر هیپنوتیزمی در اساس با هم مشابهت دارند، لیکن تفاوت عمده آنها در اینست که در خود هیپنوتیزمی، تلقین کننده و تلقین پذیرنده، خودتان هستید. در حالت خود هیپنوتیزمی، تصویر سازی ذهنی بیشتر انجام می‌شود هر چند که نسبت به دیگر هیپنوتیزمی توجه فرد کمتر متمرکز می‌شود و به همین دلیل ممکن است در تمرینات اولیه، دستیابی به خلسه هیپنوتیزمی دیرتر اتفاق افتد.

می‌توانید از حجم بسیاری از فوائد هیپنوتیزم، که قبلاً ذکر شد به کمک خود هیپنوتیزم بهره‌مند شوید. این مسئله در مورد نگرش ذهنی شما راجع به عادات ناپسند و ناخواسته بیشتر صدق می‌کند؛ از جمله رفع

کم‌رویی، رفع اضطراب، رفع هراس‌های غیر واقعی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش قدرت تصمیم‌گیری و اراده.

بسیاری از مردم نسبت به خود هیپنوتیزم و خطرات ناشی از آن بیم دارند. باید گفت اگر خود هیپنوتیزمی درست انجام شود، فی نفسه بی خطر است و نباید هیچ هراسی از این که ممکنست از حالت خود هیپنوتیزمی خارج نشوید، داشته باشید؛ زیرا در چنین وضعیتی در اثر رها کردن (ریلاکس) و وانهادگی عضلانی به خواب طبیعی می‌روید و بعد خود به خود بیدار می‌شوید.

تنها در مواردی که بیمار عضوی، خصوصاً بیماریهای قلبی، تنفسی یا بیماریهای خاص روانی دارید، لازم است حتماً با پزشک مشاور خود صحبت کنید و در صورت صلاحدید ایشان، با احتیاط اقدام نمایید. با در نظر گرفتن این که خود هیپنوتیزم جزئی از فیزیولوژی انسان است، و همه اشخاص می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

روش‌های خود هیپنوتیزی

در این قسمت به چند روش خود هیپنوتیزی اشاره می‌کنیم. قبل از آن مواردی را می‌آوریم که اگر آنها را به کار ببندید، کمترین آسیب را دیده و بیشترین فایده را خواهید برد. این موارد عبارتند از:

۱- قبل از انجام خود هیپنوتیزم سعی کنید لباس زیرتان، تا آنجا که مقدور است از لباسهای راحت و گشاد باشد.

۲- حرارت اتاق معتدل باشد.

۳- نور متعادل در اتاق داشته باشید. و نیز بهتر است نور به طور مستقیم به چشمان شما نتابد و حتی الامکان نور ضعیفی در پشت سرتان روشن باشد.

۴- همیشه در یک زمان معین و مکان ثابت تمرین کنید؛ این امر سبب می‌شود ضمیر ناخودآگاه شما نسبت به شرایط مذکور شرطی شود و زودتر به خلسه برسید.

۵- اصوات غیر ضروری را از اتاق حذف کنید.

۶- تمرین را به صورت نشسته یا خوابیده انجام دهید. اگر وضعیت

نشسته را انتخاب می‌کنید، دستها، دور گردن و پشت شما تکیه گاه داشته باشند.

۷- لوازم و وسائلی مانند گیره سر، ساعت مچی، حلقه و امثال آنها را که ممکن است تمرکز شما را با مشکل مواجه سازند، از خود دور کنید
۸- در هنگام خود هیپنوتیزم ممکن است اشک چشم شما جاری شود؛ بنابراین اگر از لنز استفاده می‌کنید به منظور جلوگیری از جابه جایی آنها، لنزها را بردارید.

۹- دندانهای مصنوعی را از خود جدا کنید .

حال که با برخی از موارد ضروری جهت انجام مراحل خود هیپنوتیزمی آشنا شدید، به شرح و توضیح چند روش خود هیپنوتیزمی می‌پردازیم.

روش اول: روش ریلاکس شدن (آرمیدگی)

در این روش، در وضعیتی راحت بنشینید (می‌توانید دراز بکشید). چشم‌ها را به آرامی ببندید. هیچ فشاری به پلک‌های خود وارد نکنید.

سپس چند تنفس عمیق به روش یک-چهار-دو بکشید؛ یعنی از طریق بینی نفس را در عرض دو ثانیه به داخل فرو ببرید سپس چهار برابر آن، یعنی هشت ثانیه، آن را حبس نمایید و بعد در عرض دو برابر مدت زمانی که صرف دم نمودید، یعنی چهار ثانیه، از طریق دهان بیرون بیاورید. آنگاه تلقین‌هایی کلامی را در ذهن خود تکرار کنید.

(می‌توانید قبلاً آنها را روی نوار ضبط صوت پیاده کرده و در این هنگام گوش دهید.) همچنین می‌توانید از ضمیر اول شخص یا دوم شخص استفاده کنید؛ در تأثیر گذاری تفاوت عمده‌ای ایجاد نخواهد شد): چشمهایم بسته است. برای شروع آرامش پنج بار نفس عمیق می‌کشم.

یک... (به طور آهسته و عمیق نفس بکشید، و سپس به طور آهسته و عمیق نفس خود را خارج کنید) و این جملات را به خود تلقین کنید همان طور که نفس خود را خارج می‌کنم در صندلی فرو می‌روم. دو... مجدداً ششها را از هوا کاملاً پر می‌کنید، سپس نفس خود را خارج کنید. (اجازه بدهید تمام هوا خارج شود و احساس تنش از

وجودتان خارج گردد).

سه ... (نفس عمیق، آهسته و طولانی دیگری بکشید و نفس خودتان را خارج کنید. خود را رها کنید و آرام بگیرید.) و این جملات را به خود تلقین کنید. هر بار که نفس خودم را خارج می‌کنم، می‌توانم آرامش بیشتری احساس کنم.

چهار ... (آهسته، عمیق، و طولانی نفس بکشید، و سپس نفس خود را خارج کنید) حالا آرام هستید. بگذارید هر تنشی که در بدنتان حس می‌کنید از وجودتان خارج شود. یک بار دیگر. با خارج کردن نفس احساس آرامش می‌کنید. (احساس می‌کنید آرامش همه بدنتان را فرا می‌گیرد) و با این جملات تلقین به خود را ادامه دهید حالا از این حالت آرامش لذت می‌برم. آن را احساس می‌کنم. آن را می‌بویم. در صورت ممکن حتی آن را می‌چشم. (تمام حواس خود را به کار ببرید. همچنان به همان صحنه ساکت و آرام فکر کنید.) اگر ذهنم منحرف شود، فکرم را روی مناظر و صحنه‌های دل‌انگیز دیگری متمرکز می‌کنم ... احساس می‌کنم دارم آرام‌تر می‌شوم.

تمام بدنم آرام شده است. دسته و پاهایم آرام شده است. پاها آرام شده است. معجها، زانوها و رانها آرام شده‌اند. تمام اعضای بدنم شل شده است. آرام‌تر و آرام‌تر می‌شوند. آرواره‌هایم آهسته پایین می‌افتد. دندان‌ها به طور آهسته از هم جدا می‌شوند. لبها به طور آهسته از هم جدا می‌شوند. عضلات صورت آرام شده‌اند. گردن در یک وضعیت راحت قرار می‌گیرد. شانه‌ها شل و سست شده‌اند. پشت شل و آرام شده است. عضلات قفسه سینه آرام شده‌اند. عضلات معده‌ام آرام شده‌اند.

و وقتی آرامش سرتاسر بدنم را فرا می‌گیرد، احساس لذت دیگری می‌کنم. آرام‌تر و آرام‌تر می‌شوم. احساس می‌کنم تمام بدنم آرام شده است؛ آرام و راحت، شل و سست می‌شوم. تمام عضلات آرام‌تر و آرام‌تر می‌شوند.

دست‌ها و پاهایم آرام‌تر می‌شوند. عضلات صورت نرم و آرام می‌شوند. آرواره‌ام آهسته پایین می‌افتد. گردن آرام شده است. شانه‌ها در وضعیت آرامی قرار گرفته‌اند. پشت شل و سست شده است. قفسه سینه آرام شده است. تنفس آهسته و راحت شده است. الکوی تنفس، آهسته

عمیق و منظم شده است. آرام تر و آرام تر می شوم. عضلات معده آرام تر می شوند. حالا احساس هیچ گونه تنشی نمی کنم... اکنون در حالت خلسه عمیقی فرو می روم و تلقین های مثبتی را بر زبان می آورم (به قسمتهای مربوط به تکنیک های عمیق سازی و بهره برداری از حالت خلسه نگاه کنید. شما می توانید قبل از اینکه حالت خلسه را به پایین برسانید، این شیوه ها را در این مرحله به کار ببرید)

چند لحظه بعد پس از این که تلقینها را تمرین کردم، چشمهایم را باز می کنم؛ کاملاً بیدار و آرام هستم و خستگی ذهنی و بدنی ام از بین رفته است.

روش دوم: ثابت نگه داشتن چشمها بر نقطه ای ثابت
ثابت بنشینید. نقطه ای شفاف و ثابت را بر دیوار مقابل انتخاب کنید و به آن خیره شوید. بهتر است نقطه از سطح افقی چشم ها کمی بالاتر باشد. سعی کنید فقط به آن نقطه خیره شوید و به اطراف آن توجه نداشته باشید. همان طور که به نقطه مذکور خیره شده اید، می توانید به

خود تلقین کنید که «پلک‌هایم هر لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شوند» و این تلقین را با جملات مشابه تکرار نمایید. و به محض احساس سنگینی پلکها، آنها را شل کنید و اجازه دهید آرام آرام روی یکدیگر سوار شوند، بدن شل و سست می‌شود. احساس آرامش در تمام بدن بیشتر و بیشتر می‌شود. آرام و راحت ... آرام و راحت ... حالا می‌توانید تلقین‌های مثبتی را که از قبل برای خود آماده کرده‌اید، تمرین کنید.

روش سوم: پرواز دست و سنگینی دست

برای انجام این تمرین، هر دو دست خود را بصورت موازی در جلوی خودتان نگه دارید. چشمهای خود را ببندید و تلقین کنید که یک دست شما در حال سبک شدن است (تصور کنید بادکنکی به آن بسته شده و آن را آرام آرام بالا می‌برد) و دست دیگرتان در حال سنگین شدن (تصور کنید سطل آبی به آن آویزان شده که هر لحظه قطره‌های آب به درون آن ریخته و سنگین‌تر می‌شود).

تجسم تصاویر را می‌توانید تکرار کنید، یا آن که تصاویر را به گونه‌ای

عوض کنید که همچنان سنگینی یک دست و سبکی دست دیگر را در شما القاء کند. سپس به خود تلقین کنید که در حال آرامش و خواب آلودگی هستید ... دارید به خواب می‌روید ... یک خواب آرام و راحت ... راحت و عمیق ... این سه روش، بیشتر از سایر روشها مورد استفاده قرار می‌گیرند، ولی برای اینکه بتوانید روش‌های بیشتری را در اختیار داشته باشید، در صفحات بعد نمونه کاملی از تلقین خود هیپنوتیزمی را آورده‌ایم که می‌توانید برای فروشدن به خلسه خود هیپنوتیزمی آن را به کار ببرید.

شایان ذکر است که هر گاه این تمرینات به طور مکرر انجام شوند، بیشترین تأثیر را خواهند داشت.

همچنین لازم است قبل از انجام تمرینات تلقین‌هایی را برای خود صورت بندی کنید. برای اینکه تلقین‌ها تأثیر گذاری بیشتری داشته باشند، به موارد زیر توجه داشته باشید:

الف - از جمله بندی مثبت استفاده کنید؛ تا آنجا که ممکن است در ساختار تلقین های خود سعی کنید جملات مثبت را به کار ببرید. مثلاً به

جای آنکه بگویند «از فردا زیاد نمی‌خوابم» بگویند «از فردا صبح زود بیدار می‌شوم». هر چند به ظاهر این دو عبارت دارای یک معنی هستند، ولی عبارت دوم تأکیدی بیشتری را به دنبال دارد و تأثیر عمیق‌تری در ناخودآگاه شما می‌گذارد.

ب - هنگام تلقین از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید؛ این حالت باعث می‌شود تلقین با تأثیر قوی‌تری در ذهن جای گیرد.

ج - تلقین‌ها باید واقع‌بینانه باشند؛ سعی کنید از تلقین‌هایی که دور از واقعیت هستند، استفاده نکنید.

د - تلقین‌ها را با تمایل مثبت به کار ببرید؛ از کلمات "شاید" و "ممکن است" و امثال آن که القاء‌کننده تردید هستند، پرهیز کنید. در مقابل از کلمات تأکیدی مانند خواهد شد استفاده نمایید.

ه - تلقین‌های هنگام خارج شدن از جلسه؛ قبل از خروج از جلسه، لازم است تمام تغییرات فیزیولوژیکی، مانند خواب آلودگی، گرمی، سنگینی و غیره را که در بدن خود ایجاد کرده‌اید، برگردانید. برای این امر از جملاتی مانند "من دارم طبیعی می‌شوم" یا "من کاملاً طبیعی خواهم بود"

استفاده کنید. آنگاه از ده به یک بشمارید و در بین شمارش‌ها جملات و تلقین‌های بیدارسازی را تکرار کنید.

برای شروع خود هیپنوتیزم می‌توانید نمونه تلقین زیر را که کامل است، به کار ببرید:

بتدریج احساس می‌کنم سنگین شده‌ام... احساس خواب آلودگی به تمام قسمت‌های بدنم منتشر می‌شود... کم‌کم دستهایم سنگین می‌شوند در نوک... انگشتان دستم کرختی و سنگینی احساس می‌کنم... حالا دستانم آنقدر سنگین شده‌اند که تحمل آنها برایم مشکل است... حالا پاهایم در قسمت ران شل و سنگین می‌شوند... کرختی و شلی و سنگینی به طرف ساقهایم پیشرفت می‌کنند... تمام پاهایم سنگین و سنگین‌تر می‌شود... حالا کاملاً سنگین شده‌ام... ضربان قلبم طبیعی است... با هر ضربان قلب، سنگین‌تر می‌شوم... تنفس عمیق و لذت بخش شده است... با هر نفس عمیقی که می‌کشم سنگین‌تر می‌شوم. کم‌کم در پلک‌هایم احساس خستگی می‌کنم... پلکهایم خسته و سنگین می‌شوند... سنگین‌تر، سنگین‌تر...

تحمل باز نگه داشتن پلکها را ندارم ... خسته‌ام خیلی خسته،
پلکهایم بطرف هم دارند کشیده می‌شوند ... هر چه پلکهایم سنگین‌تر
می‌شوند احساس خواب در من بیشتر می‌شود (راحت بخوابید،
بخوابید) من دوست دارم که بخوابم ... راحت بخوابم ...

گوشهایم سنگین می‌شوند ... هیچ صدایی بجز صدای تنفسم برایم
قابل توجه نیست... دیگر سر و صداها بی‌خارجی نمی‌توانند آرامشم را به
هم بزنند. حالا ده شماره می‌شمارم و با هر شمارش خوابم عمیق‌تر
می‌شود و آرامشم بیشتر می‌گردد.

یک ... راحت می‌خوابم؛ عمیق می‌خوابم ... (مکث)
دو ... احساس کرختی و خواب آلودگی در تمام بدنم بیشتر شده
است ...

سه ... هیچ وقت اینقدر آرامش نداشته‌ام ...
چهار ... ضربان قلبم طبیعی است ...
پنج ... تنفسم در بهترین وضعیت است ...
شش ... حالا خوابم بسیار عمیق‌تر از قبل شده است ...

هفت ... هر لحظه عمق خوابم بیشتر می شود ...

هشت ... عمیق می خوابم. خوابم به وسعت دریاها بزرگ و عمیق است، راحت می خوابم ...

نه ... تا چند لحظه دیگر من در عمق نهایی خواب واقع می شوم و احساس آرامشم بیشتر می شود ...

ده ... عمیق می خوابم، راحت می خوابم، عمیق و راحت ... راحت ... پس از القای حالت رها شدگی (ریلاکس) و وانهادگی احساس عمیق آن در بدن خود، برای عمیق تر شدن این حالت، تلقین های زیر را با ضمیر اول شخص یا دوم شخص، به خود خطاب کنید:

بدن شما شروع به شل شدن کرده است ... (کمی مکث). با شل تر شدن بدنتان احساس بسیار مطبوعی که نتیجه بی حس شدن است، بر تمام بدنتان مستولی خواهد شد ... (کمی مکث). بی حسی و کرختی از پنجه های پایتان شروع و آهسته آهسته به طرف بالا گسترش پیدا می کند. از هم اکنون دارید این احساس را تجربه می کنید. آهسته آهسته این بی حسی از نوک انگشتان دستهای شما شروع می شود و بطرف

بازوهای شما پیشرفت می‌کند. دارید گسترش بی‌حسی و کرختی را در سایر قسمت‌های بدن خود احساس می‌کنید. الان یک آرامش و بی‌حسی کاملی بر تمام جسم و جان شما حاکم شده است. این احساس برای شما بسیار جالب و هیجان‌انگیز است. الان از سر تا پای شما بی‌حسی عمیق‌تری را احساس می‌کنید که این آرامش از فکرتان شروع می‌شود. دیگر سر و صداها بی‌خارجی نمی‌تواند آرامش شما را بهم بزند. اگر صدایی بشنوید، این صدا دیگر نمی‌تواند آرامش شما را مختل کند. شما دیگر تنها به جملاتی که به شما می‌گویند دقت و توجه می‌کنید. به هر کلمه‌ای عمیقاً فکر می‌کنید و با افکار پراکنده، این حالت خود را مشوش نمی‌کنید. در این شرایط جسم و روح شما در نهایت آرامش و آسایش قرار دارد.

برای چند لحظه ضمیر شما دچار یک حالت تنبلی و سستی شدیدی می‌شود. آن قدر دچار سکون می‌شود که دیگر به هیچ کس فکر نمی‌کنید. الان روبه روی شما تنها تاریکی و فضای خالی و تاریکی قرار گرفته که تا بی نهایت ادامه دارد. در این لحظه به کلمه‌هایی که به شما می‌گویند

گوش می‌دهید و معنی و مفهوم آنها را عمیقاً و با تمام وجود احساس و درک می‌کنید و این معانی را برای تمام عمر خودتان حفظ خواهید کرد. شل شدن می‌رود که بر تمام روح شما مستولی شود. و یک آرامش عمیق را در کلیه اجزاء وجود شما حس می‌کنید. این سکون و آرامش بر تمام عضلات و اعصاب سر و صورت شما گسترده‌گی پیدا می‌کند. و در صورتان یک حالت آرامش عمیق بوجود می‌آید و دیگر عضلات اطراف چشم، اطراف دهان و قسمت‌های دیگر کوچکترین انقباضی ندارند. تمام عضلات صورت شما شل و صاف شده‌اند. با وجود نهایت آرامش و سکون در عضلات صورت شما، از نفس کشیدن لذت بیشتری می‌برید. الان شلی و آرامش به طرف گلوی شما سرازیر شده و الان در گلوی شما احساس آرامش عمیقی می‌کنید (آب دهانتان را فرو ببرید). الان عضلات فک شما شل و شل‌تر می‌شود و کمی از هم جدا می‌گردد، (کمی فکها را از هم جدا کنید) حالا لب شما شل و افتاده می‌شود (کمی لبها را از هم جدا کنید).

الان در حالی که چشمان شما بسته است، در آنها احساس آرامش و

راحتی فراوانی می‌کنید (کمی مکث کنید). حالا آهسته آهسته آرامش و شلی به عضلات پشت و سر و گردن شما منتشر می‌شود. آهسته آهسته بی‌حسی و آرامش در عضلات جدار سینه و پشت شما ظاهر شده و بیشتر می‌شود. شانه‌ی شما بتدریج کرخت‌تر و بی‌حس‌تر می‌شوند. و این احساس در جهت ستون فقرات شما بطرف پایین جریان پیدا می‌کند. تمام عضلات و اعصاب ناحیه شکم و سینه شما دارند کرخت‌تر و شل‌تر می‌شوند. احساس مطبوع بی‌حسی و از خود رها شدن را درک می‌کنید. این احساس به تدریج در تمام بدن منتشر شده و لحظه به لحظه بی‌حس‌تر و شل‌تر می‌شوند. احساس می‌کند که به صورت عمیق‌تری در یک حالت آرامش گسترده جسمی و روحی فرو می‌روید.

حالا تمام فشار و انقباضی که در شانه‌های شما وجود دارد به طرف نوک انگشتان دست شما در حرکت است و بتدریج از بدن شما خارج می‌شود. در این لحظه احساس می‌کنید که چقدر دست شما بی‌حس و شل شده‌اند. بی‌حسی از تنه و شکم شما به اعضای داخلی شکم شما منتشر می‌شود. در این وقت به تدریج کمر و لگن شما هم دارند شل‌تر و

بی حس تر می شوند. (کمی مکث کنید).

احساس می کنید که کرخت شدن و بی حس شدن کمر و پای شما چقدر مطبوع و لذت بخش است. بتدریج آخرین آثار انقباض و فشاری که در عضلات و اعصاب لگن، ران ها و ساق پای شما وجود داشت، بطرف پائین و خارج روان می شوند. چقدر تنفس در این شرایط برای شما لذت بخش است. الان بدنتان در حالت شلی مطبوعی غرق می شود. این احساس آرامش، عمیق و عمیق تر می شود با هر بازدمی که می کشید، آخرین آثار فشار و انقباض عضلانی و عصبی را از خودتان دور و دورتر می کنید.

چقدر این آرامش عمیق و همه جانبه، برای شما لذت بخش است. هر نفسی که می کشید بدن شما رها و رها تر می شود. هر لحظه ای که می گذرد، جسم و روح شما در آرامش و سکون عمیق و عمیق تری فرو می رود.

حالا بهتر از هر موقعی می توانید از این آرامش جسمی و صفای درونی لذت ببرید. ممکن است خیال کنید در عمق دلخواهی از خلسه

هیپنوتیزمی قرار نگرفته‌اید، ولی این عمیق‌ترین حالت جذبه‌ای است که در این خلسه به آن دست یافته‌اید. در این شرایط واقعاً از صفا و آرامش درونی را احساس می‌کنید. در این لحظه احتمال دارد شما کاملاً کالبد خود را فراموش کنید. و با ادامه تلقین‌های زیر، جسم و جان شما در حالت آرامش بیشتر و عمیق‌تری فرو می‌رود.

اکنون می‌خواهید در حالت بی‌حسی و آرامش عمیق‌تری فرو بروید. پس به صورت معکوس از ده تا صفر می‌شمارید. با هر شماره‌ای که به پائین می‌آئید، عمق بی‌حسی و شلی شما دو برابر می‌شود. اکنون با عدد ۱۰ شمارش را شروع می‌کنید. . . . (بین هر شماره در حدود ۱۰ ثانیه مکث کنید). با هر شماره شدت احساس آرامش روحی و جسمی خود را دو برابر بیشتر کنید. . . . نه. . . . هشت. . . . هفت. . . . شش. . . . پنج. . . . چهار. . . . سه. . . . دو. . . . یک. . . . (حالا بار دیگر احساس شلی و کمرختی را دو برابر کنید) . . . صفر. . .

اکنون شما در حالتی هستید که نهایت احساس شلی و کمرختی می‌نمایید. از این اوج آرامش و سکونی که در جسم و جان شما جای

گرفته، احساس لذت می‌کنید. هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند این سکون و آرامش را از جسم و جان شما دور کند. در این لحظه شما در نهایت درجه از کنترل احساس ها، آرزوها و حواس پنجگانه خود قرار دارید. در ادامه با چند روش دیگر خود هیپنوتیزمی آشنا می‌شوید که می‌توانید از آنها برای القاء خلسه خود هیپنوتیزمی استفاده کنید:

۱- روش تنفس طولانی

تصور کنید از طریق انگشتان دست خود نفس می‌کشید و تنفس را به طرف ساعدها و شانه‌ها هدایت می‌کنید. سپس از طریق سینه به طرف شکم و پاها به پائین می‌فرستید و آن را با نوک انگشتان پا هدایت می‌کنید. این کار را تکرار کنید و اثرات تنفس را در تمام بدن، شکم، پهلوها و قفسه سینه تجربه کنید. شانه‌ها را در طول این تنفس تکان ندهید.

۲- روش سنگ داخل چاه

تصور کنید چاه عمیقی در شکم شماست و شما سنگی را به داخل این چاه همزمان با بازدم آرامش بخشی که انجام می‌دهید، می‌اندازید. آن را تا پائین دنبال کنید. این افتادن چقدر طول می‌کشد؟ چاه شکم شما چقدر عمیق است؟ سنگ در کجا آرام می‌گیرد؟ تکرار کنید.

۳- روش دم و بازدم

یک کارگاه آهنگری را به همراه دم کوره‌اش در نظر بیاورید. حالا تصور کنید که پهلوهایی شما مانند آنچه در تصور شماست با انجام دم پر از هوا می‌شود و بعد آن را با فشار بیرون می‌دهید، در حالی که هوا را داخل می‌برید، دم عمیق انجام دهید و سپس در حالی که بازدم عمیق انجام می‌دهید، پهلوها را منقبض کنید. تصور کنید که جریان هوا براحتی از پهلوهایی شما عبور می‌کند.

۴- روش سوراخ در پشت

در وضعیت راحتی دراز بکشید یا بنشینید. به طور طبیعی و آرامش بخش تنفس کنید. برای لحظه‌ای به قفسه سینه و گلوی شما کاملاً بی توجه باشید و تصور کنید سوراخی در پشت شما وجود دارد؛ به طوری که هوای تنفس شده از طریق این سوراخ به راحتی رفت و آمد می‌کند. تنفس عمیق و آرامش بخشی را از طریق این سوراخ ۳ یا ۴ بار انجام دهید. سپس برای لحظه‌ای چشمای خود را ببندید. اجازه ندهید ذهن شماروی مسئله خاصی معطوف باشد. از این حالت رها شدگی (ریلکسیشن) عمیق لذت ببرید.

۵- روش تاب بازی

به پشت دراز بکشید و تصور کنید در حال تاب بازی با نفس‌هایتان هستید، در حالی که بازدمی عمیق انجام می‌دهید، تاب را هل بدهید، بگذارید تاب با ریتم (آهنگ) تنفسی شما تنظیم شود. تاب را همزمان هل ندهید، بگذارید این تصور تاب خوردن با آهنگ تنفسی شما خودش

تنظیم شود، احساس کنید شش‌های درون خود را با بازدمی که انجام می‌دهید، همزمان که تاب از شما دور می‌شود، بیرون می‌ریزید و زمانی که وقت تاب در حال دم به شما نزدیک می‌شود، در خود احساس انرژی کنید.

۶- روش پاندول

تنفس را فرو دهید و برای لحظه‌ای آن را نگه دارید و سپس بیرون دهید. تصور کنید که این عمل مانند یک پاندول در حال حرکت تنظیم شده است. بگذارید نفس‌های شما آهنگ و نظم (ریتم) خودش را پیدا کند. بگذارید این جریان تاب خوردن یا رها شدن، همان طور که می‌خواهید ادامه پیدا کند.

۷- روش موج یا جزر و مد

به پشت دراز بکشید و تصور کنید امواج اقیانوس یا جزر و مد آن با تنفس شما جریان می‌یابد، بگذارید آنها بدون هیچ تلاقی جریان یابند. و

همچنین بدون هیچ تلاقی به سوی شما برگردند. عجله نکنید. آنها بوسیله خودشان جریان پیدا می‌کنند. احساس کنید که این جریان رفت و آمد امواج، همان نفس های شماست که به داخل و خارج می‌روند. در نظر داشته باشید که شما می‌توانید حرکت را احساس کنید. تصور کنید که امواج تا کجا می‌روند و از کجا برمی‌گردند. این حالت را بیشتر از ۲ یا ۳ سیکل تنفسی طولانی نکنید؟ سپس تغییراتی را که در بدنتان در طول ۲ یا ۳ سیکل بعدی تنفسی ایجاد می‌شود احساس کنید.

از وضعیت دراز کشیدن اولیه به وضعیت نشسته تغییر حالت بدهید و سپس سر پا بایستید؛ در حالی که بازدمهای عمیق انجام می‌دهید، این حالت، آرامش شما را تضمین می‌کند و از گیجی بعد از رهاشدگی (ریلکسیشن) عمیق جلوگیری می‌کند. در حالتی که برای شما آرامش بخش است، بازوهای خود را به راحتی در کنار بدن آویزان کنید. تنفس را فرو ببرید و احساس کنید که چقدر امواج همزمان بادم عمیقی که انجام می‌دهید مانند مد در دریا بالا می‌آیند و بعد هنگامی که بازدم انجام می‌دهید، مانند جزر در دریا پائین می‌روند. این کار را تکرار کنید و بگذارید بازوهای شما به راحتی با امواج تنفسی حرکت کنند.

۸- روش استنشاق خیالی یک دارو

تصور کنید در حال استنشاق یک داروی گشاد کننده برونش هستید که دیواره مجراهای هوایی برونش‌ها و ریه شما را عریض و سست و وارفته می‌کند. بگذارید برونش‌ها و ریه شما مثل یک ورقه نازک و نرم ملایم و سست شوند. در طول بازدم بگذارید سست و وارفته شوند و در طول دم مجدداً عریض گردند و جریان هوا به راحتی برقرار شود.

۹- روش تنفس از طریق پوست

سعی کنید بر روی پیشانی یا سطح دیگری از بدنتان متمرکز شوید و تصور کنید دم و بازدم از طریق پوست این قسمت انجام می‌شود؛ تنفس را بیرون دهید و احساس کنید چیزی از این قسمت بیرون می‌رود؛ تنفس را داخل بکشید و احساس کنید چیزی از این قسمت داخل می‌شود. همان طور که در تصوراتان تنفس را از طریق پوست بیرون می‌دهید، اجازه دهید آن قسمت سست (ریلکس) شود. مجدداً تنفس را از طریق پوست داخل بکشید و احساس کنید که این قسمت شاداب شده است.

۱۰- روش شل کردن مفاصل

سلولهای عصبی که به طور رفلکسی (انعکاسی) نظم و ریتم (آهنگ) تنفسی را تنظیم می‌کنند، در حول و حوش مفاصل و گاهی در فضای مفصل قرار دارند، کار روی مفاصل اثر ویژه‌ای در شل سازی دیافراگم دارد. هر خمیازه یا آه کشیدن، و یا تغییرات نظم تنفسی، به طور معمول تمرینات ورزشی مفاصل را فراهم می‌کنند؛ تمرینات زیر مشابه به تکنیک الکساندر هستند و اثر ویژه‌ای بر ناحیه سر و گردن و شانه دارند.^(۱۱)

بر روی صندلی دسته داری تکیه گاهی برای استراحت کردن نیز داشته باشد، بنشینید. دستهایتان را بر روی دسته صندلی بگذارید. پاهای شما روی کف اتاق قرار داشته باشد و زانوهای شما نیز خم شده باشد. سپس در حال بازدم و بدون توجه به دم، به عبارت زیر فکر کنید.

- ۱- روش الکساندر: در این روش از دستکاریها و لمس عضلات در حجمه، گردن، و ستون فقرات نگی و دست و پا برای نصیح وضعیت بدن استفاده می‌شود با این درمانها علاوه بر بهبود وضعیت قلب و عروق و تنفس، روحه فرد نیز بهتر می‌شود.

بگذارید جریان هوا بدون تلاش به ریه‌ها وارد شود. طبق نیازتان هر کدام از این عبارات یا همه آنها را می‌توانید به کار ببرید:

به شانه‌ها بگو، هوا را به سمت گردن ببرند... به گردن بگو هوا را به طرف سر هدایت کند... به سر بگو هوا را به طرف فک هدایت کند... گلو را نیز بگو آن را به سمت زبان هدایت کند... به کاسه چشمها بگو آن را به چشمها برساند... به شانه‌ها بگو هوا را به دستها برسانند... به آرنج بگو آن را به ساعدها برسانند... به میچ‌ها بگو آن را به دستها برساند... به دستها بگو آن را به انگشت‌ها برسانند... به ستون مهره‌ها و جناق سینه بگو آن را به دنده‌ها برسانند... به کمر بگو آن را به لگن برساند... به مفاصل ران بگو آن را به ران‌ها برسانند... به زانو‌ها بگو آن را به ساق‌ها برسانند... به ساق‌ها بگو آن را به پاها برسانند... به پاها بگو آن را به انگشت‌ها برسانند...

درمانجو این تصویر ذهنی را در خود ایجاد می‌کند، که شانه‌ها به طرفین و رو به بیرون باز می‌شوند. بازوها افتاده باشند. ساقها، زانو‌ها و پاها به کمک وزن خود به طرفین کشیده شوند. صورت از گونه‌ها آویزان

باشد. و فک شل و رها شده باشد. تمام این کارها مفاصل را شل می‌کند؛
خصوصاً در طول بازدم مؤثر است.

۱۱- روش پر و خالی کردن بطری

این یک روش آلمانی است که هنر پیشه‌ها و خواننده‌ها یاد می‌گیرند
و با تمرینات یوگا تنفس‌های عمیق و ریلکس را انجام می‌دهند. به خاطر
داشته باشید وقتی که مایع به درون بطری ریخته می‌شود، ته بطری
زودتر از وسط و بالای آن پر می‌شوند و زمانی که مایع بیرون ریخته
می‌شود ته بطری زودتر از بالای آن خالی می‌شود. تصور کنید که بدن
شما یک بطری است که آن را با هوای دم پر می‌کنید. اول کف آن بطری
پر می‌شود و بعد قسمت‌های بالا و بالاتر. هنگام بازدم تصور کنید که
بطری در حالی خالی شدن است. اول پائین‌ترین قسمت شکم خالی
می‌شود، سپس قسمت بالای شکم و بعد قفسه سینه. این عمل را تکرار
کنید؛ ولی عمل تنفس به طور عادی رابیشتر از سه بار انجام داده و ادامه
دهید.

۱۲- روش عروسک پارچه‌ای خودکار

در این روش، این گونه عمل کنید: راحت باشید و چشمان خود را ببندید. یکی از بازوهای خود را کمی بالا ببرید و سپس اجازه دهید که فرو بیفتد. بگذارید به سنگینی فرو بیفتد (همان طوری که دست یک عروسک خیمه شب بازی پایین می‌افتد). عروسکی را در ذهن خود تصور کنید: یک بالش نرم، یک خرگوش مخملی، یک پاندای کوچک یا یک پتو و یا هر چیز نرمی که شما مایل هستید. مجدداً یکی از بازوهای خود را بالا ببرید و فرو بیندازید و اجازه دهید لحظه‌ای استراحت کند. حالا دوباره به بازوهایتان فکر کنید؛ و در واقع آنها را بالا ببرید. این کار را فقط در خیال و تصور انجام دهید و مجدداً در خیالتان هنگامی که تنفس می‌کنید آن را به پائین بیندازید. بگذارید این حس در شما ایجاد شود که در زمان بیرون دادن نفس، بازوهایتان نرم می‌شود. حالا همین کار را با بازوی دیگرتان انجام دهید. می‌توانید در اولین مرحله تصور کنید، یا واقعاً بازوهایتان را بالا ببرید. هیچ فرقی نمی‌کند؛ ولی توجه داشته باشید که بازوهایتان را خیلی بالا نبرید. فقط تا حدودی این کار را

انجام دهید که سنگینی آن را حس کنید و سپس اجازه دهید که فرو بیفتد، البته به طور آرام نرم (ریلکس)، حالا سعی کنید این عمل را بیشتر و بیشتر تصور کنید و وقتی نفس خود را بیرون می‌دهید آن را فرو بیندازید و اجازه دهید سبک و راحت و آرام باشد.

اکنون یکی از پاهایتان را بالا ببرید؛ خیلی کم، فقط به اندازه‌ای که بتوانید سنگینی آن را حس کنید و اجازه دهید که آرام، آرام و سبک بیفتد، این عمل را سعی کنید در زمانی که به بیرون نفس می‌کشید، انجام دهید و تا آنجا که می‌توانید پایتان را بالا ببرید. حالا این عمل را در تصوراتان انجام دهید؛ آن را چند بار در فکرتان تکرار کنید و اجازه دهید که پایتان آرام و راحت باشد.

اکنون همین کار را با پای دیگرتان انجام دهید. آن را به مقدار کمی بلند کنید و سعی کنید هنگامی که نفستان را بیرون می‌دهید، راحت باشد؛ بگذارید مثل عروسکی پارچه‌ای، نرم و سست شود؛ اجازه دهید مثل پای عروسک فرو بیفتد. احساس راحتی کنید. هر وقت که مایل هستید، با حرکت دادن پاهایتان یا هر قسمت دیگری که احساس راحتی بیشتری

می‌کنید، این عمل را انجام دهید.

حالا در فکر خود هر دو پاها را با هم بالا ببرید و بگذارید راحت باشند؛ راحت و سبک مثل یک بادکنک. بالاخره تمام قسمت‌ها، یعنی هر دو دست و پا با هم، همگی راحت باشند. نفس خود را به بیرون دهید و اجازه دهید که دست‌ها و پاهایتان احساس سبکی کنند. راحت و آرام همچون عروسکی پارچه‌ای که با حمایت یک صندلی بر روی زمین راحت قرار گرفته است.

گرم شدن اندام‌ها

در قدم بعدی تصور کنید که عروسک پارچه‌ای شما در مقابل آفتاب قرار دارد و شما اجازه می‌دهید که با حرارت آن گرم شود. عروسک به آرامی و راحتی در مقابل آفتاب دراز کشیده. ببینید خورشید چطور به آن می‌تابد، اول آن را بر روی یک بازوی خود و سپس بر روی بازوی دیگران احساس کنید. نگاه کنید که در سایه قرار دارد و سر راست، اما اندام‌هایش در مقابل تشعشع آفتاب هستند. بازوهایتان را احساس کنید

گرم و نرم. و در کمال آرامش هستند. بازوی دیگران را احساس کنید گرم و نرم (ریلکس) شده است... سپس اجازه دهید یکی از پاهایتان به وسیله اشعه خورشید گرم شود. حالا اجازه دهید پای دیگران نرم و ریلکس شود. به خاطر داشته باشید که شما یک عروسک بزرگ دارید و در مقابل آفتاب دراز کشیده‌اید. همه اندامهای شما گرم و راحت شده‌اند؛ اما سر شما در سایه است.

ضربان قلب

اکنون شما عروسکی هستید که آرام شده است. در خودتان چیزی را احساس می‌کنید که مثل یک حرکت آرام در هر زمان در شما وجود دارد و آن "قلب" شماست. این به شما کمک می‌کند که حرکت کنید، روز و شب چه توجه داشته باشید و چه نداشته باشید. در حالی که شما می‌دوید و یا راه می‌روید، گاهی سریع‌تر و گاهی آهسته‌تر. هنگامی که در طول مسیری پیش می‌روید، آن را موتور کوچک، زمانی سریع‌تر و زمانی کندتر حرکت می‌کند. این کاملاً طبیعی است و حالا می‌توانید آهنگ

قلبتان را هم حس کنید. مهم نیست که شما واقعاً این احساس را حس می‌کنید یا فقط در خیالتان تصور می‌نمایید. به هر حال به قلب خود فکر کنید و بگوئید: متشکرم! این سیستم برای شما عمل می‌کند. هر چند شما به آن فکر کنید یا نکنید. سپس حالا برای اندکی در کنارش باشید و به او بگویید متشکرم! از قلبتان تشکر کنید؛ ببینید که احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

تنفس

برای لحظه‌ای متوجه نفس خودتان باشید، آهنگ تنفسی شما مثل قلب شما گاهی کندتر و گاهی تندتر است. شما می‌توانید آن را تند یا کند کنید. سطحی یا عمیق کنید. خوبست. اگر شما به حالت آه نفس می‌کشید، بهتر است که عمیق نفس بکشید و سپس برای لحظه‌ای، هنگامی تنفس را به درون می‌کشید، جریان تنفس را از میان سرانگشتان، بالای بازوها و میان شانه‌هایتان و قفسه سینه خود عبور دهید و سپس هنگامی که تنفس را به بیرون می‌دهید، آن را به پایین دهید؛ به طرف شکم خود، بطرف

پاهایتان و سر انگشتان پاهایتان. این کار را برای ۲ تا ۳ بار تکرار کنید، که شما بر روی ذرات هوا شناور شده‌اید؛ مانند شنادر یک اقیانوس، یک رود بزرگ و یا یک استخر. بگذارید امواج شما را همزمان با آهنگ تنفسی به آرامی با خود ببرند.

حالا به کف دستتان تنفس را هدایت کنید و احساس گرمای ناشی از تنفس را در کف دست تجربه کنید. این کار را بارها تکرار کنید و بعد دستهایتان را رها کنید؛ همان طور که نفستان را پایین می‌دهید، تصور کنید که با هر تنفس گرما به طرف گلوی شما هدایت می‌شود. بعد به طرف پایین قفسه سینه، و به طرف (شکم)... بگذارید این گرمای لذت بخش در این نقاط منتشر شود.

این که می‌توانید تصور کنید در حال نوشیدن یک نوشیدنی واقعاً گرم هستید. یا حتی یک شیئی از حرارت گداخته شده و گرم است و در حال چرخش در بدن شماست و بدنتان را گرم می‌کند. همزمان با این گرما همه بدن شما ریلکس (شل و نرم) می‌شود.

فصل پنجم

هیپنوتیزم در مسائل جنسی

هیپنوتیزم در مسائل جنسی نیز می‌تواند کاربردهای فراوانی داشته باشد که مهمترین آنها عبارتست از:

تصویرسازی همراه با فراخوانی ذهنی، تصویر سازی ذهنی شهوانی، حساسیت زدایی هیپنوتیزمی، بازسازی شناختی، تمرین تجسمی، ابراز وجود هیپنوتیزمی و تصویرسازی انزجاری، که در قسمت‌های بعد راجع به هر کدام توضیحات بیشتری داده خواهد شد.

قبل از آن که بخواهیم به بررسی و توضیح کاربردهای فوق پردازیم، باید یادآور شویم که هیپنوتیزم در واقع، به رفع اختلالات جنسی شما که ریشه روان‌زاد داشته باشند کمک می‌کند. نه اختلالات

عضوی شما.

در مورد اختلالات عضوی باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

نکته دیگر این که هیپنوتیزم به تنهایی، علاج قطعی اختلال جنسی شما نخواهد بود، بلکه فقط به آن کمک می‌کند که البته کمک بسیار موثری خواهد بود.

قاعداً از آنجا که هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم نوعی القای فکری به دیگران یا خودتان است، لذا برای تغییر رفتار لازم است در خودتان تغییر روحیه و خصوصاً تغییر ذهنیت ایجاد کنید؛ بنابراین قبل از آن که بیاموزید چگونه می‌توانید با خود هیپنوتیزم به خود کمک کنید، لازم است بدانید ذهنیت شما چه تاثیری بر رفتارتان خواهد گذاشت.

همان گونه که قبلاً نیز عنوان شد، هیپنوتیزم ارتباط مستقیم با باورهای ذهنی شما دارد، بنابراین قبل از پرداختن به روشهای هیپنوتیزمی که می‌توانند مسائل جنسی شما را حل کنند، بهتر است باباورهای غلط پیرامون مسائل جنسی نیز با مکانیسم روانی که در اثر همین باورهای غلط سبب ایجاد ناتوانی جنسی می‌گردد، آشنا شوید.

باورهای غلط درباره مسائل جنسی

یکی از مسائلی که سبب می‌شود اشخاص در خود ناتوانی جنسی احساس کنند و به دنبال آن به ضعف روحی دچار شوند باورهای نادرستی است که درباره مسائل جنسی در ذهن خود دارند. این باورهای نادرست در طی سالهای کودکی و نوجوانی توسط محیط به خصوصاً خانواده، به طور مستقیم یا غیر مستقیم به فرد القاء می‌شود و در بزرگسالی این فعالیت جنسی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این باورهای نادرست عبارتند از:

- ۱- فرد باید به حالت نعوظ برسد و بدون توجه به میل، خلق، خستگی یا سایر موانع، شریک جنسی خود را ارضاء کند.
- ۲- زن باید چندین بار به اوج لذت جنسی نسبتاً شدید برسد؛ در غیر این صورت مشکل جنسی دارد.
- ۳- علی رغم کار زیاد و مشغله فراوان، بیدار شدن صبح زود از خواب و خستگی ناشی از آن باید در طول هفته چندین بار آمیزش جنسی صورت بگیرد.

برخی از عواملی که باعث عدم تفاهم جنسی بین زن و شوهر می‌شود عبارتست از:

- ۱- تفاوت‌های زیاد میان زن و شوهر در تمایل به تماس جنسی. این تفاوت می‌تواند در نحوه انجام عمل جنسی و یا مدت زمان آن باشد.
- ۲- یکی از طرفین دیگری را غیر جذاب تلقی می‌کند.
- ۳- ناراحتی و دل‌سردی‌ها که بعضاً در ارتباط با مسائل و مشکلات زندگی روزانه است و سبب تیرگی روابط عاطفی بین زن و شوهر می‌گردد. هیپنوتیزم می‌تواند در تغییر نگرشها و اصلاح باورهای نادرست و مشکلات ذکر شده، به نحو موثر به شما کمک می‌کند. البته لازم است قبل از انجام هیپنوتیزم، نگرشها و باورهای ذهنی فرد راجع به مسائل جنسی و نیز همسرش مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین بهتر است چنانچه دارای باورهای منفی است، همزمان با هیپنوتیزم در هوشیاری نیز به اصلاح این باورها پردازد.

ذهنیت، روحیه و رفتار

بنا به دلایل زیر لازم است که از ارتباط ذهنیت با روحیه و رفتار آشنا

شوید:

۱- ذهنیت منفی، ریشه عوامل روحی متعددی است که سبب ناتوانی

های جنسی می‌شوند.

۲- اگر ذهنیت های منفی شناسایی شوند و ذهنیت های مثبت

جایگزین آنها گردند، تحول عظیمی در اختلالات جنسی ایجاد می‌شود.

۳- هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم، هر دو عمیقاً با ذهنیت سر و کار

دارند.

ذهنیت چیست؟ روانشناسان به نوع نگرش ذهنی شما به یک مسئله

"ذهنیت" می‌گویند. در واقع ذهنیت، دریچه ذهنی شماست که از طریق

آن وقایع اطراف خود را می‌نگرید. به عبارت دیگر، ذهنیت شما نحوه

تفسیر شما از وقایع اطراف است.

آنچه واقعیت دارد، اینست که این وقایع نیستند که ما را شاد یا ناراحت می‌کنند، بلکه این ذهنیت ماست که ما را شاد یا ناراحت می‌کند؛ یعنی تفسیر ما از آن وقایع.

در اغلب وقایع وقتی مایوس هستیم، دستگاه ذهن ما معنای رفتار دیگران را یا به درستی تفسیر نمی‌کند، یا آن را مبالغه می‌کند و تصویر منفی از آن به وجود می‌آورد. به مثال زیر توجه کنید. شما در لحظه به خصوصی دوست دارید، همسران به حرفهای شما گوش بدهد. اتفاقاً او در این فکر است که برای تولد شما چه بخرد.

شما با او حرف می‌زنید ولی او حواسش به کادویی است که زیبنده شما باشد. ناگهان او به شما می‌گوید: "چه! چه چیزی گفتی؟" یک برداشت ذهنی شما از این واقعه می‌تواند این باشد که "اصلاً به حرفهایم اهمیت نمی‌دهد، من برایش مهم نیستم" آیا از آنچه که در فکر او می‌گذرد اگر خبر داشتید، باز هم همین برداشت را می‌کردید؟

در مثال دیگری، به لیوانی که تا نصف آن آب وجود دارد، توجه کنید؛ چه می‌بینید؟ ممکن است بگوئید نصف لیوان پر است یا بگوئید نصف لیوان خالی است. یا آن که بگوئید نصف لیوان پر و نصف دیگر آن خالی است. در هر سه صورت، آنچه گفته‌اید درست است؛ اما بیانگر سه نوع ذهنیت خاص شما از یک واقعه منفرد است.

زندگی زناشویی شما سرشار است از این نیمه‌های پر و خالی. لحظه‌ای محبت و لبخند و لحظه‌ای سکوت. اگر شما لبخند همسران را به معنای محبت بگیرید، چه احساسی خواهید داشت؟ حال اگر آن را به تمسخر فرض کنید، چطور؟ به مثال دیگری توجه کنید:

خانم "الف" به محض ورود همسرش به او سلام می‌گوید، لبخند می‌زند و او را می‌بوسد. این خانم می‌تواند چند ذهنیت از این واقعه داشته باشد:

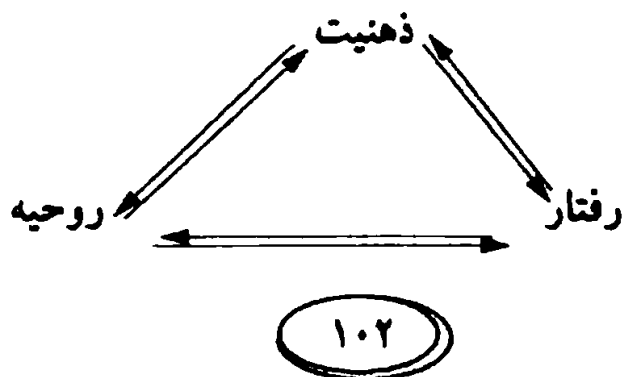
۱- حتماً کلکی در کار است؛ باز معلوم نیست چه نقشه‌ای در سر

دارد!

۲- دلش برایم تنگ شده بود و از اینکه من آمده‌ام خوشحال است. خوب حالا بگوئید، اگر همسر این خانم برداشت اول را در ذهن خود پیروراند، چه خواهد شد؟ مسلماً برای اینکه "کلک" نخورد، پاسخ همسرش را خیلی سرد و خالی از احساس خواهد داد. در این صورت چه اتفاقی خواهد افتاد؟

همسرش نیز از او دلگیر می‌شود و پیش خود می‌اندیشد: «مرا درک نمی‌کند» و رفتارش در دفعات بعد، دیگر سلام و لبخند و بوسه نخواهد بود. و زمانی فرا می‌رسد که زن و شوهر احساس می‌کنند خیلی از هم دور شده‌اند. حتی روابط جنسی آنها نیز کم شده است و میلی به نزدیک شدن به دیگری در خود احساس نمی‌کنند.

همان گونه که ملاحظه کردید، زندگی‌های زناشویی پر از برخوردهای ذهنیت هاست که البته گاه منفی و مخرب است و گاه سازنده و مثبت. با این توضیح، به مثلث زیر نگاه کنید:

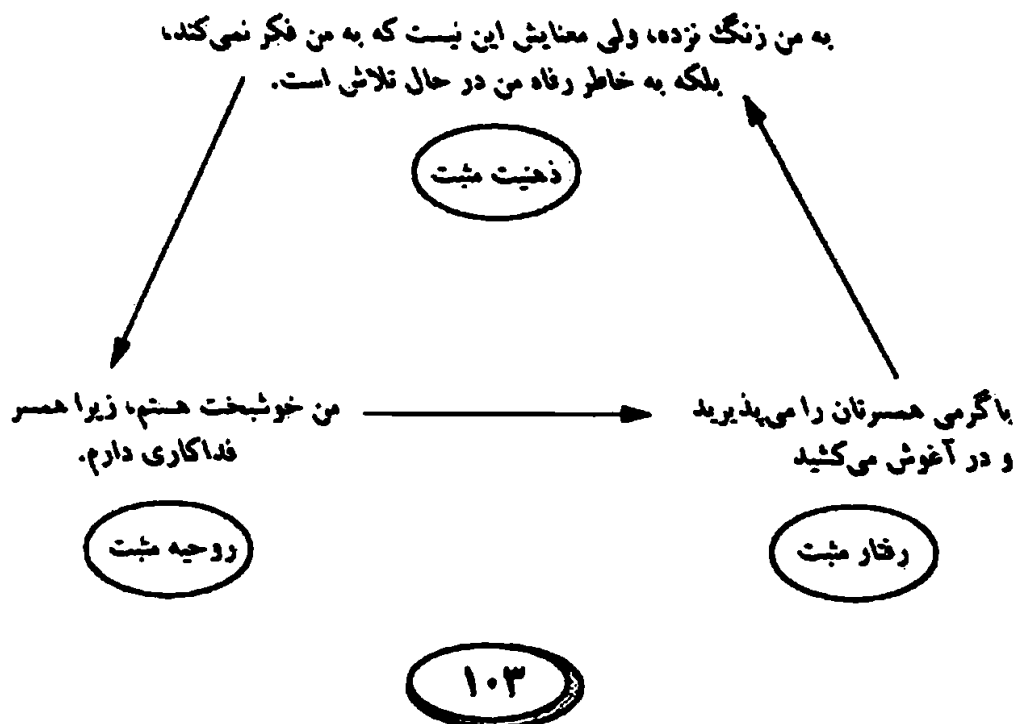


تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

همان گونه که در شکل دیده می‌شود، ذهنیت شما، روحیه شما را شکل می‌دهد و روحیه شما، رفتارتان را باعث می‌شود.

فرض کنید همسرتان از محل کار به شما زنگ می‌زند. با خود می‌اندیشید "اصلاً وجود من برای او مهم نیست" در این صورت احساس بیچارگی و تنهایی خواهید کرد؛ یعنی روحیه شما نیز مانند ذهنیت منفی‌تان، منفی خواهد شد. در این حالت، زمانی که همسرتان را می‌بینید مانند گذشته به او محبت نمی‌کنید؛ یعنی رفتارتان نیز منفی می‌شود.

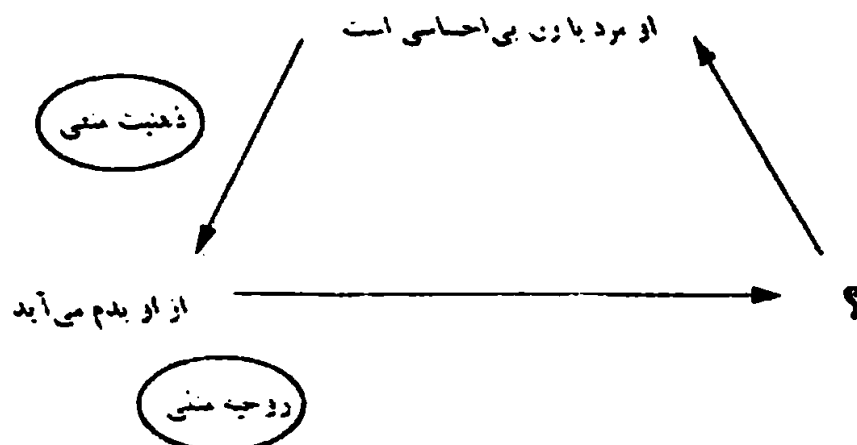
حال اگر ذهنیت مثبت داشته باشید چه می‌شود:



تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

جالب است بدانید که این رابطه دو طرفه است؛ یعنی رفتار شما نیز روحیه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روحیه شما هر طور باشد، همان گونه فکر خواهید کرد. برای اینکه این حالت را تجربه کنید؛ همین الان وضعیت آدم خسته‌ای را به خود بگیرید و از روی خستگی به مطالب کتاب نگاه کنید. این حالت را کمی ادامه بدهید. کم کم روحیه شما کسل می‌شود؛ آنگاه فکر می‌کنید چقدر این مطالب خسته کننده است. اصلاً مزخرف است. به همین سادگی ذهنیت شما منفی می‌شود و با همان سهولت هم می‌تواند مثبت شود.

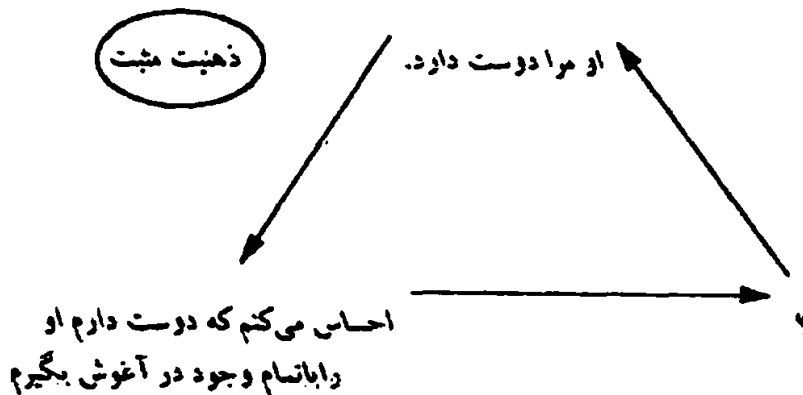
برگردیم سر مطلب اصلی. فرض کنید می‌خواهید به همسرتان نزدیک شوید؛ ابتدا ذهنیت منفی را در نظر می‌گیریم:



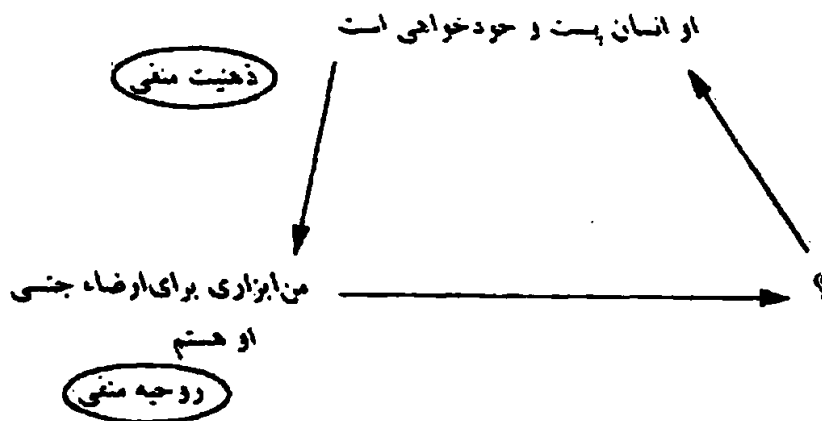
تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

برای پاسخ به علامت «؟» به فیزیولوژی عصبی تحریک جنسی باز گردید. آنوقت خواهید فهمید که چرا در چنین شرایطی نه تمایل دارید و نه تهییج.

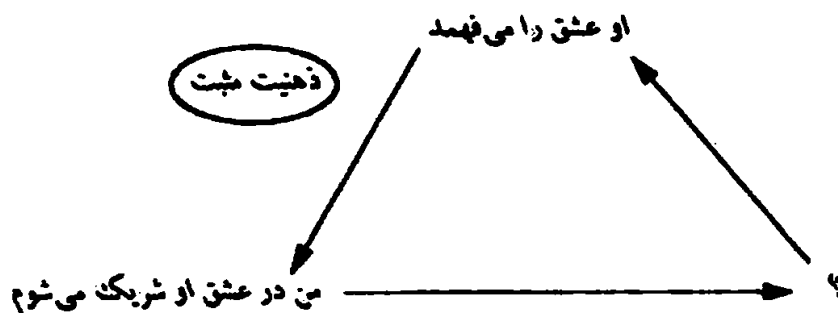
حال معجزه ذهنیت مثبت را آزمایش کنید:



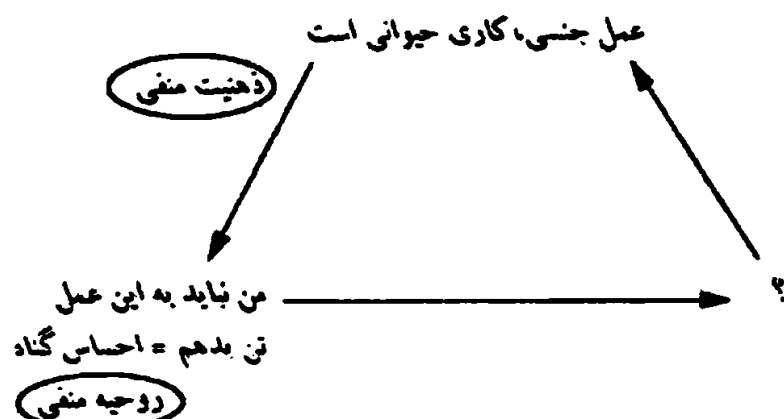
خوب حتماً می‌دانید علامت «؟» چیست؟ این طور نیست؟
باز هم تمرین می‌کنیم. این بار علامت ؟ را شما پر کنید.



تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم



روحیه مثبت



روحیه منفی

در قسمتهای بعد خواهید دید که رفتار بدن شما در این حالت انقباض
روانزاد واژن و درد ناشی از مقاربت خواهد بود.

تصویر ذهنی منفی روی طرز تلقی زن و شوهر از یکدیگر تأثیر می‌گذارد؛ به طوری که توانایی توجه به جنبه‌های مثبت را از دست می‌دهند و تنها جنبه‌های منفی را می‌بینند. در این شرایط، هرگونه رفتار و کردار همسر زشت و نازیبا جلوه می‌کند. رفتارهای بدون منظور، منفی به نظر می‌رسد و رفتارهای منفی، بیش از آنچه هست بد جلوه گر می‌شود. رفتارهای مثبت به نظر منفی می‌رسد و در نهایت خنثی تلقی می‌شود. در این شرایط بعید نیست، زنی علی‌رغم مشاهده رفتار محبت‌آمیز شوهرش، پیش خود بگوید: "این بد جنس حتماً برنامه‌ای دارد" تصویر ذهنی مخدوش زن و شوهر را از یکدیگر، با گذشت زمان و تجربه حوادث جدید استحکام بیشتری می‌یابد و رفتارهای مناسب، که راهی برای نفوذ به این دژ مستحکم ذهنی را پیدا نمی‌کند، به زودی فراموش می‌شوند.

نظر به اینکه ذهنیت ماندگار شده، تنها حوادث مورد نظر خود را ثبت می‌کند، دیری نمی‌گذرد که ذهنیت بد از همسر، طبیعی و واقعی به نظر می‌رسد و بالاخره زن و یا شوهر رنجیده، چنان به باورهای ایجاد شده

خود مطمئن می‌شود و آنها را با اطمینان و آب و تاب برای دوستانش بیان می‌کند، که حتی آنها که صرفاً شنونده بی‌طرف هستند، نیز در درستی این گفته‌ها تردید نمی‌کنند. خیلی وقت‌ها ذهنیت منفی، ناشی از القاء الگوی تربیتی محیط، خصوصاً خانواده است. مثلاً اگر در خانواده‌ای دائماً کودک را از صحبت و پرسش راجع به امور جنسی باز داشته‌اند و آن را پدیده‌ای زشت قلمداد کرده‌اند، بدیهی است کودک با ذهنیت منفی نسبت به عمل جنسی بزرگ شده و آن را عمل حیوانی قلمداد می‌کند. با توجه به آنچه که گفته شد، برای آنکه تصویر ذهنی بهتری از همسر خود داشته باشید و در سایه آن رابطه جنسی لذت بخش‌تری را تجربه کنید، سعی کنید نکات زیر را به خاطر بسپارید:

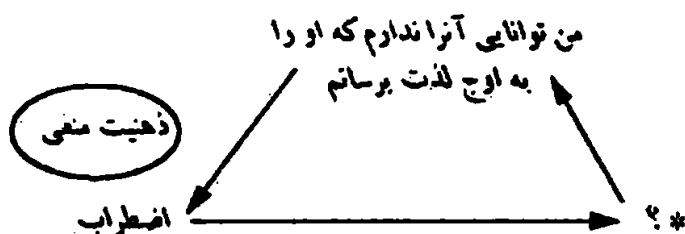
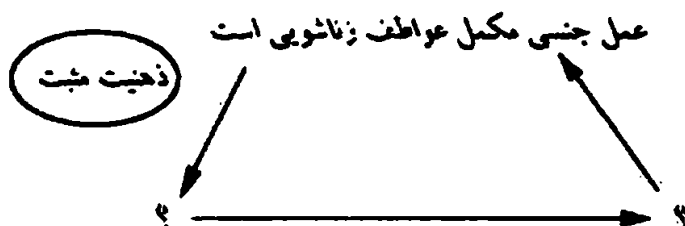
۱- زن و شوهر باید بدانند که قسمت بزرگی از اصطکاک میان آنها، ناشی از سوء برداشت‌هایی است که از ذهنیت آنها ناشی می‌شود نه از واقعیت‌هایی که رخ می‌دهد.

۲- زن و شوهر باید بدانند که همه خصوصیات همسر آنها لزوماً "بد" نیست.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

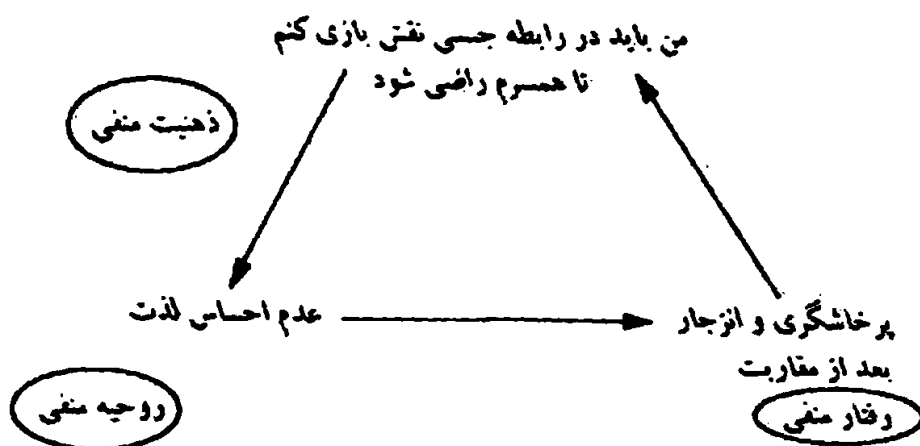
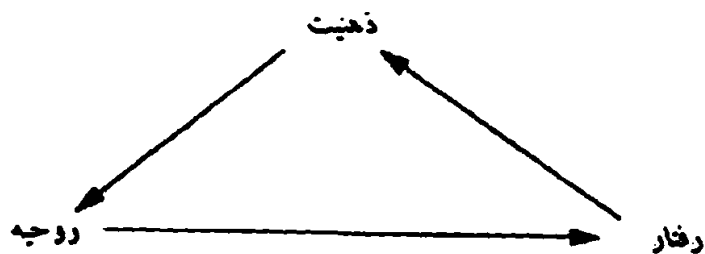
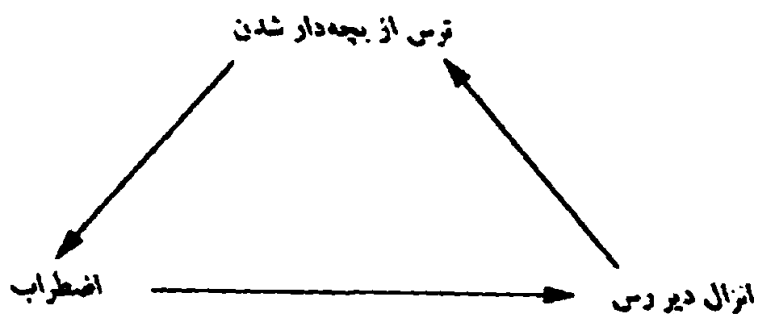
۳- زن و شوهر باید در طرز تلقین های خود نسبت به یکدیگر، تجدید نظر کنند. احساسات منفی را که بی جهت بوجود آمده فراموش کنند و به جنبه های مثبت بها بدهند.

در تصویر زیر، فرض کنید ذهنیت شما راجع به مسئله جنسی آن باشد که عمل جنسی مکمل عواطف زناشویی است چه روحیه ای خواهید داشت و آنگاه رفتار و عملکرد شما چه خواهد بود. پاسخ خود را در جای علامت سؤال بنویسید.

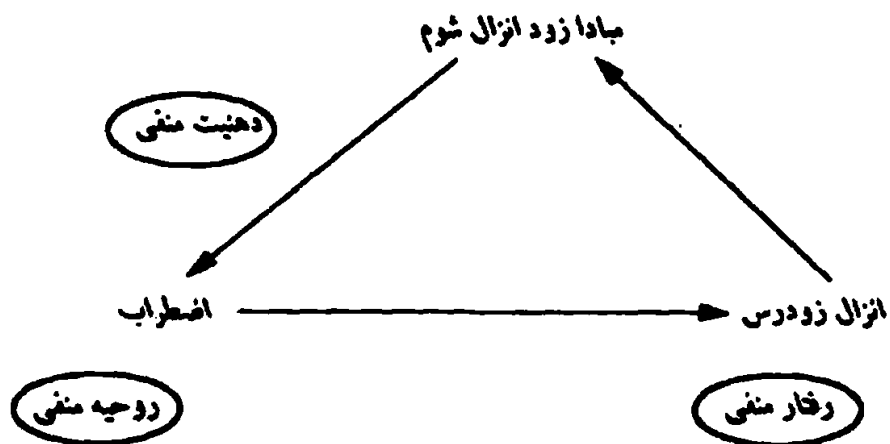
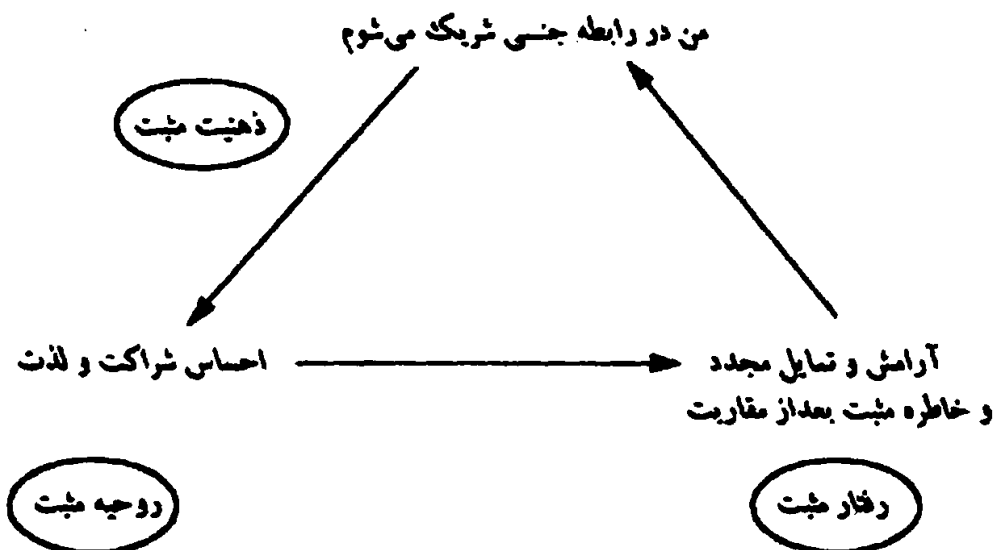


* در قسمتهای بعد خواهید دید که رفتار شما در این مورد، سبب انزال زودرس خواهد بود.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم



تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم



همان گونه که ذکر شد، هیپنوتیزم در مسائل جنسی کاربرد گسترده و مؤثری دارد. به طور کلی هیپنوتیزم در درمان جنسی در موارد زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد:

- ۱- تشخیص عوامل ایجاد کننده انحرافات جنسی.
 - ۲- تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس.
 - ۳- تلقین به منظور بهبود نشانه‌های بیمار؛ این عمل توسط تلقین‌هایی انجام می‌شود که مستقیماً به نشانه‌های بیماری مربوط می‌گردد.
 - ۴- کاهش اضطراب عملکرد جنسی.
 - ۵- برطرف سازی تعارض‌های هیجانی پیرامون مسئله جنسی. مانند احساس گناه و به طور کلی تغییر نگرش منفی و نادرست فرد نسبت به مسائل جنسی.
 - ۶- افزایش میل جنسی.
 - ۷- کاهش میل جنسی. (اقتباس از گرازیلنک، ۱۹۸۵)
- هیپنوتیزم می‌تواند برطرف کننده هیجان‌هایی باشد که مانند سدی در برابر تحریک و تهییج جنسی عمل می‌کنند. و افکار جنسی و تصورات

شهوانی را که در فرد بیمار سرکوب شده است و بی میلی جنسی ایجاد کرده است، زنده سازد. توسط هیپنوتیزم، درمانگر می‌تواند نگرش‌ها و عقایدی را که زیر بنای رفتار جنسی ناسالم هستند، شناسایی بکند و مستقیماً آنها را تغییر بدهد. مثلاً با هیپنوتیزم می‌توان خانمی را که میل جنسی را میلی حیوانی و عمل جنسی را ورای شأن انسان می‌داند و به همین دلیل نسبت به عمل جنسی با همسر خود احساس گناه می‌کند، شناخت درمانی داد تا به نگرشی اصولی و صحیح در این مورد دست یابد و در سایه آن از فعالیت جنسی خود لذت ببرد.

اگر در درمان سنتی (غیر هیپنوتیزمی) مسائل جنسی، شریک جنسی حضور نداشته باشد، درمانگر نمی‌تواند تکنیک را با موفقیت به بیمار تفهیم نماید، ولی در هیپنوتیزم نیازی به حضور دائم و پایدار شریک جنسی نیست.

گروهی از بیماران (طبق نظر کاپلان) درباره شریک جنسی خود افکار منفی دارند که سبب تضعیف میل جنسی آنها می‌شود؛ این امر را به راحتی می‌توان با هیپنوتیزم درمان نمود. اصولاً هیپنوتیزم درمانی مسائل

جنسی در مورد کسانی توصیه می‌شود که خواهان آن هستند و به آن اعتماد دارند، هنگام اعمال جنسی مضطرب هستند و دارای تصورات منفی جنسی می‌باشند یا اصولاً تصور جنسی ندارند.

همان گونه که گفته شد، هیپنوتیزم کمک می‌کند تا نه تنها علل نهفته اختلالات و بیمارهای جنسی در ضمیر ناخودآگاه کشف شود، بلکه شناخت منطقی و اصولی نسبت به آن نیز فراهم شود و نگرش مثبت در فرد ایجاد شود. خیلی از بیماران ابراز می‌کنند در زمان هایی که در فشار جنسی بوده‌اند، آن را تجربه نکرده‌اند، یا آنکه در دوران کودکی بدون تمایل به آنها تجاوز شده است* (هاموند، ۱۹۹۵).

هیپنوتیزم به این بیماران کمک می‌کند تا نسبت به خاطره مذکور تخلیه هیجانی انجام دهند و خود را در این مورد از بار سنگین عواطف ناخوشایند رها سازند. حتی گاهی اوقات بیمار این احتمال که در دوران کودکی مورد سوء استفاده جنسی واقع شده باشد، بیان نمی‌کند. در اینجا

* این موارد در بیشتر کشورهای غربی و اروپایی مشاهده شده است

هیپنوتیزم می‌تواند این علت نهفته را آشکار نماید تا درمانگر بتواند با روش‌های رفتاری - شناختی به درمان آن بپردازد.

یکی دیگر از استفاده‌های هیپنوتیزم در اختلالات جنسی، مربوط به اعمال جنسی است که بیمار به آنها عادت کرده است و آنها را ناخودآگاهانه بروز می‌دهد، مانند استمناء و یا دید زدن جنسی؛ که این مورد نیز به خوبی با هیپنوتیزم قابل علاج هستند. گاهی نیز بیمار حرکاتی انجام می‌دهد که ناشی از ترس مبهم در وجود اوست، مانند ترس از بی‌وفایی همسر، که معمولاً این ترسها بدون علت است. هیپنوتیزم با القاء آرامش می‌تواند اضطراب فرد را رفع کند و به تبع آن ترس مبهم را از وجود او دور نمایند. گاهی دیده می‌شود بیمارانی به دلیل بد رفتاریهای که در گذشته نسبت به آنها شده است، عصبانیت خود را به شریک جنسی خود معطوف می‌کنند. به کارگیری هیپنوتیزم و خصوصاً یادگیری خود هیپنوتیزم، به بیماران این امکان را می‌دهد تا روش خود کنترلی را در جهت اداره کردن فشارهای روانی (استرس‌ها) بکارگیرند. از دیگر عواملی که سبب عدم لذت بخشی در ارتباط جنسی زن و شوهر می‌شود،

تنش‌های فیزیکی و خستگی جسمی یا روحی است. این افراد لازم است روشی اتخاذ کنند تا بتوانند از نظر روحی تغییراتی به وجود بیاورند که یک روز پر مشغله و خسته کننده را به روزی فرح بخش تبدیل کنند. خود هیپنوتیزم به عنوان یک روش کاهنده اضطراب، می‌تواند با برداشتن فشارهای فیزیکی و روحی و برانگیختن شهوت جنسی، ارتباط جنسی خوبی را برای زن و شوهر فراهم کند و تصورات جنسی قبلی آنها را که احتمالاً ناخوشایند بوده است سرکوب نماید. از دیگر کاربردهای هیپنوتیزم استفاده از آن در اختلالات ثانویه جنسی است، مانند اختلال نعوظ که بسیار زیاد دیده می‌شود. در این موارد بازگشت سنی که توسط هیپنوتیزم صورت می‌گیرد، با برانگیختن خاطرات قبلی بیمار، به دوباره برافروخته شدن احساسات جنسی کمک می‌کند.

چگونگی مهار انزال و اختلالات ارگاسم (رسیدن به اوج لذت جنسی)

اگر انزال شما دچار مشکل است یا در ارگاسم با مسأله‌ای روبه رو هستید، از فن و روش زیر می‌توانید کمک بگیرید. در این روش، بعد از

آنکه وارد خلسه خود هیپنوتیزمی شدید، به تلقینات و تصویر سازی زیر
بپردازید.

تصور کنید در حال وارد شدن به اتاق مخصوصی هستید. اتاق کنترل
در هیپنوتالاموس، که بخشی از مغز شما بوده و کنترل کننده همه
احساسات و تمایلات شماست. در حالی که خودتان را در این اتاق تصور
می کنید به تمامی کلیدها و چراغها که دارای رنگهای مختلف هستند نیز
توجه داشته باشید . . . ممکن است حتی صدای کامپیوترها و حرارت
اتاق را هم درک کنید و یا شاید بوی خاصی را احساس نمایید . . . همان
طور که شما به چراغهای رنگارنگ نگاه می کنید، می توانید به کلیدهای
متفاوت نیز توجه داشته باشید . . . یکی از کلیدها را، که مخصوص میل
جنسی شماست، در نظر بگیرید . . . مثلاً به رنگ قرمز . . . ده کلید قرمز
در یک ردیف می بینید . . . آنها از صفر تا ۹ شماره گذاری شده اند . . .
کلید صفر بیانگر سطحی است که هیچ تحرکی ایجاد نمی کند؛ یعنی هیچ
میلی به انجام عمل جنسی ندارد . . . شماره ۹ بیانگر بیشترین میل شما به
عمل جنسی است . . . حالا آرام آرام کلیدها را از شماره ضعیف تا شماره

قوی فشار دهید . . . با هر کلیدی که فشار می‌دهید، میزان تمایل شما بیشتر می‌شود . . . و باعث می‌گردد هورمونهای جنسی از اتاق کنترل و فرماندهی مغز شما ترشح شود . . . اکنون احساس می‌کنید که می‌توانید خودتان سطح جنسی خود را مشخص کنید شادمان هستید . . . حالا تصور کنید در حال دیدن یک فیلم مهیج هستید . . . وقتی که هیجان فیلم زیاد می‌شود . . . بدن شما دچار تنش می‌شود . . . در این حالت هورمون آدرنالین به داخل خون شما ترشح می‌شود . . . پس از آن تمام هیجان‌ها قطع می‌شود . . . شما احساس آرامش و تسکین می‌کنید. درست مانند زمانی که همسرتان بدن شما را نوازش می‌کند . . . حالا این تجسم را مجسم کنید . . . از احساسی که از تماس لذت بخش دست همسرتان با بدن شما دست می‌دهد، لذت ببرید . . . در این لذت غرق شوید . . . بگذارید مملو از هیجان جنسی باشید . . . به هیچ چیز دیگر فکر نکنید . . . لذت جنسی این تصور را کاملاً درک کنید . . . کاملاً لذت ببرید . . .

سردهای بعد از مقاربت

در تعدادی از خانم‌ها و به تعداد کمتری در آقایان پس از انجام عمل مقاربت، سر درد و حالات ناخوشی در سر مانند سنگینی سر، سبکی سر، سرگیجه یا تهوع همراه با سر درد بروز می‌کند. معمولاً روانشناسان برای این حالات، احساس‌های درونی شخص نسبت به عمل جنسی را به عنوان عامل ایجاد کننده این حالات ذکر می‌کنند. روانشناسان معتقدند این افراد عمل جنسی را گناه آلود، کثیف و دور از شأن انسان می‌دانند، بنابراین با انجام عمل جنسی که معمولاً بر خلاف میل درونی خود مجبور به انجام آن می‌شوند، سر درد و حالات همراه با آن را تجربه می‌کنند. اگر شما نیز جزو این افراد هستید برای تغییر شناخت نسبت به عمل جنسی با یک روانشناس مشاوره نمایید. شما می‌توانید سر درد بعد از مقاربت را به صورت علامتی، یا با انجام تمرین بسیار لذت بخشی که در حالت خود هیپنوتیزی انجام می‌دهید کنترل و رفع نمایید.

برای انجام این تمرین لازم است در حالت کاملاً راحتی دراز بکشید، چشم‌ها را به آرامی ببندید..... تصور کنید در زیر سایه یک درخت

دراز کشیده‌اید.....سر و گردن شما در سایه قرار دارد و بقیه بدن شما در آفتاب قرار گرفته.....همانطور که آفتاب بدن شما را گرم می‌کند، سر و گردن شما خنک می‌شود..... با هر نفسی که می‌کشید سر و گردن شما خنک‌تر می‌شود و بدن شما گرم خواهد شد.....همانطور که سر و گردن شما خنک می‌شود، احساس می‌کنید سر و گردن شما در وضع کاملاً آرامش بخشی قرار می‌گیرد..... با هر نفسی که می‌کشید سر شما آرام و خنک می‌شود..... احساس آرامش همه وجود شما را پر می‌کند..... شما پر از آرامش می‌شوید..... سر دردهای شما لحظه به لحظه کم و کمتر می‌شود..... در آرامشی عمیق، درد شما کنترل می‌شود..... آرام و راحت..... راحت و بدون درد..... وقتی چشم باز کنید کاملاً راحت و آرام هستید..... هیچ اثری از درد در سر و گردن شما وجود نخواهد داشت.....

درمان انزال زودرس

انزال زودرس قابل درمان‌ترین بیماری جنسی مردان است که آن را معمولاً در حدود نود الی نود و پنج درصد می‌توان بوسیله روشهای رفتار - درمانی جنسی علاج نمود. به دلیل تأثیر زیاد روش های توقف - شروع و فشار هنوز هم از این روش ها بیشتر استفاده می‌شود.

روش توقف - شروع بدین ترتیب است: مرد، زمانی که احساس ارگاسم (رسیدن به اوج لذت جنسی) را نزدیک می‌بیند، از ادامه فعالیت باز می‌ایستد و پس از آنکه احساس فوق برطرف شد، به فعالیتش ادامه می‌دهد.

روش فشاری به این ترتیب است: که زمانی که مرد احساس ارگاسم را نزدیک می‌بیند، فعالیت را متوقف کرده و توسط همسر یا خود او سر آلت فشار داده می‌شود؛ به این ترتیب از انزال زودرس جلوگیری می‌شود. با خود هیپنوتیزم و به کارگیری تلقین های زیر، می‌توانید انزال زودرس را کنترل کنید:

من توانایی آن را دارم که انزال را در اختیار خود داشته باشم... می‌توانم آن را برای پنج، شش، ده، پانزده دقیقه یا حتی بیشتر به تأخیر بیندازم... می‌توانم انزال خود را کاملاً در اختیار داشته باشم. آنچه مهم است، اینست که بتواند تلقینات بالا را کاملاً به ضمیر ناخود آگاه خود منتقل کنید. در واقع این تمرینات شما را برای پیروزی در صحنه واقعی آماده می‌کند؛ بنابراین باید حتماً تمرینات خود هیپنوتیزمی را با صحنه واقعی تلفیق کنید. از روبه رو شدن با صحنه واقعی پرهیز نکنید؛ زیرا خود این امر باعث ایجاد یک چرخه معیوب عدم اعتماد به نفس در شما می‌شود. به خاطر داشته باشید از عوامل مهمی که باعث شکست می‌شود، ترس از شکست است. در قسمتهای گذشته کتاب دیدید که هر آنچه بیندیشید، همان واقع خواهد شد؛ بنابراین راجع به توانائی‌های خود ذهنیت مثبت داشته باشید. در زمینه مسائل جنسی روان زاد، پیروزی شما در گرو ذهنیت مثبت شماست. اگر از خود، پنداری منفی داشته باشید، شکست را به خود هدیه می‌کنید و اگر پنداری مثبت داشته باشید حتماً موفق خواهید بود.

راهکارهای گفته شده زمانی بیشترین تأثیر را خواهند داشت که تداوم در تمرینات را حفظ نمایید. به یاد داشته باشید ضمیر ناخودآگاه، نفوذپذیر است؛ به شرط آنکه به طور مداوم پیام خاصی را دریافت کند. در ابتدا ممکن است تصویر سازی‌ها، ساده و به ظاهری اثر جلوه کنند؛ بنابراین هیچ عجله‌ای در گرفتن نتیجه نداشته باشید. همچنین مایوس نیز نشوید. به خاطر داشته باشید که قطرات نرم آب سنگ سخت را هم سوراخ می‌کنند؛ به شرط آنکه تداوم داشته باشد. به آسفالت زیر ناودانهای خیابان محل سکونت خود دقت کنید. آیا به نظر نمی‌رسد که قطرات نرم آب، آنها را خراب کرده است؟ مسلماً اگر قطرات آب بعد از چند قطره اول قطع می‌شد، چنین اثری ایجاد نمی‌شد. نفوذ در ضمیر ناخودآگاه نیز همین گونه است. روزانه حداقل دوبار و هر دفعه به مدت ده دقیقه، تمرین کنید. یک بار دیگر شرایط فیزیکی محل و زمان تمرین را ذکر می‌کنیم:

در هنگام تمرین لباس راحت بپوشید و اگر ابزاری مانند ساعت مچی، حلقه یا گیره موی سر یا... به همراه دارید که باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را از خود دور کنید. تمرین را می‌توانید در وضعیت دراز

کشیده یا نشسته انجام دهید. در وضعیت نشسته حتماً در زیر دستها و پشت گردن تکیه گاه داشته باشید. حرارت و نور اتاق در شرایط متعادل باشد. بهتر است که نور مستقیم به چشمان شما نتابد. صداهای مزاحمی را که قابل رفع شدن هستند، مانند تیک تاک ساعت دیواری یا زنگ تلفن، سعی کنید در طول تمرین از خود دور کنید. همیشه در ساعت معین و ثابت و نیز در مکان مشخص تمرین کنید؛ این امر سبب می شود زودتر به نتیجه برسید. مهمترین مسأله اینکه سعی کنید که تمرینات را با رویارویی با صحنه های واقعی تلفیق کنید.

کمبود میل جنسی

در میزان و مقدار میل جنسی در افراد، عوامل و جنبه های متعددی دخیل هستند؛ از جمله نحوه شکل گیری تجارب جنسی شخص، فرهنگ، اعتقادات، شخصیت و نیز نحوه زندگی او. بنابراین تعریف کمبود میل جنسی برای هر شخص از یک قوم تا شخص دیگری از قومی دیگر یا همان قوم متفاوت است. همان گونه که قبلاً ذکر شد، فعالیت جنسی در

انسان قبل از اینکه تنها یک واقعۀ فیزیکی و مادی باشد، هویت خاصی دارد. به عنوان مثال اگر کسی را از دوران کودکیش نسبت به انجام عمل جنسی نهی کرده باشند و تصور گناه آلودی از این عمل جای گرفته باشد، نمی‌توان گفت شخص مذکور کمبود میل جنسی دارد. براساس همین دلیل، آنچه برای یک فرد به عنوان ناتوانی ناشی از بی میلی یا کمبود میل جنسی تلقی می‌شود، ممکن است برای شخص دیگری طبیعی تلقی گردد.

کمبود میل جنسی هم در زن وجود دارد و هم در مرد. این کمبود ممکن است به صورت کاهش دفعات همبستری، عدم احساس جذابیت در شریک جنسی یا شکایات آشکار از فقدان میل جنسی ظاهر شود، عدم دسترسی به مکان خلوت را نیز عامل مهمی در ایجاد اختلال ذکر کرده‌اند. بیشتر از پنجاه درصد از مردانی که برای درمان اختلالات جنسی مراجعه می‌کنند، از ناتوانی جنسی خود شکایت دارند. در مردها هر چه سن بالاتر برود، میزان ناتوانی جنسی بیشتر می‌شود.

گروهی از کمبودهای میل جنسی نیز ریشه عضوی دارد. در این

گروه‌ها، کمبود تستوسترون وجود دارد بجز این گروه، در سایر موارد که ریشه روان زاد دارند، می‌توان با روش تصویرسازی ذهنی شهوانی تحت هیپنوتیزم، این اختلال را رفع نمود، که بعداً از آن صحبت خواهد شد.

ارگاسم (رسیدن به اوج لذت) مهار شده در مرد

ارگاسم به حالتی گفته می‌شود، که در آن مرد در حین مقاربت، یا انزال نمی‌شود یا انزال او به سختی صورت می‌گیرد. به استثنای علل عضوی، از نظر روحی - روانی باید گفت که این مردها معمولاً از خانواده‌ای متعصب و سختگیر هستند و عمل جنسی را عملی گناه آلود و آلت جنسی را کثیف می‌پندارند. این بیماران تحت هیپنوتیزم شناخت - رفتار درمانی باید قرار بگیرند بعداً از آن به طور مفصل سخن خواهیم گفت.

ارگاسم مهار شده در زن

همان حالتی که در مورد قبل برای مرد گفتیم، برای زن نیز مصداق دارد. از علل روانی آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: طرد شدن از

جانب همسر، آسیب آلت تناسلی، احساس خشونت نسبت به مرد و احساس گناه راجع به عمل جنسی را نام برد. این اختلال نیز تحت هیپنوتیزم شناخت - رفتار، درمانی شود.

قانونی جنسی ناشی از اختلال نعوظ*

به حالتی گفته می‌شود که مرد نتواند نعوظ را در آلت خود ایجاد کند. این حالت را به دو نوع تقسیم می‌کنند:

نوع اول: زمانی است که فرد هیچ حالت نعوظ کاملی را تجربه نکرده باشد.

نوع دوم: زمانی است که فرد نعوظ‌های موفق داشته است ولی اکنون نمی‌تواند نعوظ داشته باشد.

بجز دلایل عضوی، که قبلاً بیان شد. مسائل روحی می‌تواند باعث این اختلال شود. بروز ترس و هراس فراوان، تشنج عاطفی در

* نعوظ: برحاشی آلت مرد به سبب غلبه شهوت

خانواده، گرفتاری‌های شغلی و درگیری‌های روحی عواملی هستند که می‌توانند ناتوانی جنسی را ایجاد کنند. این حالت تحت هیپنوتیزم با کمک آرامش بخشی و شناخت درمانی قابل علاج است.

با بروز اولین مورد ناتوانی در مردی که بخصوص به این فعالیت بهای زیادی می‌دهد، اضطراب و ترس بر او مستولی می‌شود و او را در برخوردهای بعدی حساس‌تر و آسیب پذیرتر می‌نماید و شرایط را وخیم‌تر می‌سازد.

در این اختلال، ارتباط زوج‌ها بسیار اهمیت دارد. گاهی تنها به دلیل وجود ارتباط درست میان زوج‌ها، سوء تفاهم‌ها، پنهان کاری‌ها و در نتیجه شرایطی پیش می‌آید که همگی در صورت وجود ارتباط معقول، قابل پیشگیری هستند.

بسیاری از مواقع، برخوردها، سوء تفاهم‌ها، رنجش‌ها و انتظارات برآورده نشده در زندگی زناشویی، موجب بروز ناتوانی جنسی می‌شود. این چنین افرادی تنها در فضای درون خانواده دچار ناتوانی جنسی هستند و ممکن است بسیاری از تمایلات خود را از راههای انحرافی

خارج از زندگی مشترک ارضاء کنند. در این مورد نیز شناخت عوامل حساسیت‌زا، اقدام ابتدایی در رفع این حالت می‌باشد که این امر تحت هیپنوتیزم قابل اجرا است.

انزال زودرس

عدم توانایی مرد را در به تأخیر انداختن انزال برای رسیدن همسرش به نقطه اوج جنسی آن هم در بیشتر از ۵۰٪ مقاربت‌ها، انزال زودرس می‌گویند. در این نوع انزال مرد خیلی زود به نقطه اوج جنسی می‌رسد. در بسیاری از موارد خود تحریک‌های ابتدایی مرد در زندگی نوجوانی علت بروز بیماری است؛ یعنی شخص در اثر خود تحریک‌های ابتدایی در زندگی نوجوانی آستانه تحریک جنسی‌اش پایین می‌آید. شرایط زمان، مکان و حالات روحی زوجها در مسئله انزال زودرس تأثیر مهمی دارند.

در جوامعی که مرد سالاری است، رضایت روحی همسر چندان اهمیتی ندارد، لذا انزال زودرس به چشم نمی‌آید

تماس‌های غیر اخلاقی قبل از ازدواج با توجه به جو پر اضطراب و مملو از دغدغه و احساس گناهی که ایجاد می‌کند، از عوامل غیر قابل انکار در بروز انزال‌های زودرس در آینده بیمار تلقی می‌شود. همچنین زمانی که به هر دلیلی مانند ترس از حاملگی یا موقعیت شغلی زوج‌ها، مقاربت دیر به دیر انجام شود، انزال زودرس می‌تواند رخ بدهد. استمرار این بیماری فرد را شدیداً مضطرب می‌کند و کارآیی فیزیولوژیک او را زایل می‌سازد.

بهترین روش پیشنهاد شده برای رفع این حالت، روش «توقف - شروع» است که مرد هنگام نزدیک به انزال، فعالیت جنسی را موقتاً متوقف می‌کند و سپس شروع می‌نماید. هیپنوتیزم درمانی به روش شرطی‌سازی می‌تواند این اختلال را رفع کند که بعداً توضیح داده خواهد شد.

افسردگی

افسردگی حالتی است که غم و اندوه را در انسان نشان می‌دهد. بی‌میلی به امور زندگی، اضطراب، احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی،

سرزنش خود، عدم احساس لذت، صحبت کردن بی حال یا صحبت کردن شتابزده، فقر افکار، افکار بد بینانه، افکار انتحاری، توهم، بی خوابی، بی قراری، بی تحرکی، بی اشتها، اختلال قاعدگی و بیبوست همه از علائم افسردگی هستند. همچنین در افسردگی میل جنسی کم می شود؛ شخص افسرده تمایل بسیار کمی به انجام عمل جنسی نشان می دهد و اگر هم اقدام به عمل جنسی کند، لذت ناچیزی از آن می برد. در مواردی که علل عضوی مانند تغییرات هورمونی سبب افسردگی می گردد، باید توسط پزشک متخصص دارو درمانی کنید. ولی در مواقعی که ریشه روان زاد دارد. با رعایت احتیاط لازم می توانید از هیپنوتیزم کمک بگیرید. البته باید در نظر داشت باشید که در کنار هیپنوتیزم از عوامل شناخت و تغییر رفتار و تغییر نگرش نیز باید بهره مند شوید.

حال ببینیم هیپنوتیزم چگونه می تواند در رفع افسردگی، که یکی از شایع ترین علل ناتوانی جنسی است، کمک کند. در ابتدا لازم است که یادآور شویم که در استفاده از هیپنوتیزم برای رفع افسردگی باید احتیاط کنید؛ زیرا افسردگی حالت برانگیختگی پائین محسوب می شود و

هیپنوتیزم حالت برانگیختگی ضعیفی را ایجاد می‌کند؛ لذا می‌تواند افسردگی را شدت بخشد. بنابراین بهتر است به جای هیپنوتیزم "ناهوشیاری" هیپنوتیزم "هوشیاری" را انجام دهید. هیپنوتیزم هوشیاری در واقع حالتی از ایجاد خلسه شادی آور است که با تصویرسازی و تجسم های انرژی بخش مانند شناکردن، راه رفتن، کوهنوردی و... همراه است. این تلقین های نیرو بخش و تصویرسازی ذهنی برای افزایش سطح برانگیختگی شما موثر است.

یادآور می‌شویم هیپنوتیزم هوشیاری، تنها می‌تواند به رفع افسردگی شما کمک کند. بدین وسیله به روش غیر مستقیم می‌توانید بر ناتوانی جنسی و کمبود میل جنسی ثانوی نیز فائق آید. به خاطر داشته باشید هیپنوتیزم هوشیاری به منظور نیرو بخشیدن به شماست، بنابراین از تصویرسازی های پرتحرک استفاده کنید، نه تصویرسازی های آرام. مثلاً به صورت زیر تصویر سازی کنید:

چشمهایتان را ببندید و هر یک از دستهایتان را به طور آهسته روی پاهایتان قرار دهید. چیزهایی را تصور کنید که سبب می‌شوند یکی از

دستهای شما سبک و شناور گردد؛ مثلاً تصور کنید که بالن‌های گازی به انگشتان یکی از دستهایتان بسته شده است... به کوچکترین چیزی که در دستتان احساس می‌کنید؛ توجه نمایید... به تفاوت میان دست‌هایتان توجه کنید؛ ببینید چگونه یک دستتان را نسبت به دست دیگران سبک‌تر احساس می‌کنید... احساس سبکی منتشر می‌شود... در تمام دستتان منتشر می‌شود... در تمام دستتان منتشر می‌شود... در سراسر بازوهایتان منتشر می‌شود... دستتان سبک‌تر می‌شود... نسبت به دست و بازوی دیگران خیلی سبک‌تر می‌شود... بزودی در دستتان آنقدر احساس سبکی می‌کنید که به سمت بالا حرکت خواهد کرد... احساس سبکی به قدری است که گویی پرواز می‌کند یا در هوا معلق است؛ سبک و شناور است؛ و همین‌طور دست و بازوهایتان سبک و شناور می‌شود؛ تمام بدن‌تان شروع می‌کند به سبک شدن و احساس راحتی می‌نماید... همان‌طور که دست شما به سوی بالا حرکت می‌کند بیشتر و بیشتر احساس پر توانی و سرزنده بودن می‌کنید؛ در تمام بدن‌تان احساس خوشایندی را می‌یابید. راحت هستید اما هوشیار. از این که می‌توانید

احساس هایتان را کنترل کنید، احساس اعتماد به نفس و اطمینان می‌کنید، همان طور که می‌توانید احساسی ساده مانند سبکی را کنترل کنید، همین طور می‌توانید احساس‌های دیگر را نیز کنترل نمایید.

حالا تصور کنید که در یک روز زیبا و بهاری در حال قدم زدن در جنگل زیبایی هستید. آسمان صاف و آبی است. و هوا با طراوت و تمیز است، درختها همه پر برگ هستند و گلها کاملاً شکفته‌اند. رایحه خوشبوی آنها را احساس می‌کنید. نسیم ملایم و فرح بخش می‌وزد، به ببری که برخورد آن را با گونه‌هایتان احساس می‌کنید؛ در عین حال آفتاب می‌درخشد و شما از حرارت آن احساس گرمای مطبوعی می‌کنید. در حال قدم زدن در راه باریکی هستید که شما را به اعماق جنگل می‌رساند. می‌توانید صدای جیک جیک پرندگان روی درختها را بشنوید و سنجاب‌ها را می‌بینید که با گامهای کوچک و قوی می‌دوند. شما صدای غلغل زدن جوی آب را می‌شنوید. این صدا در شما حرکت و نیرو می‌آفریند. گام برمی‌دارید و شروع می‌کنید به سریع‌تر قدم زدن. احساس نشاط می‌کنید. در تمام بدنتان احساس سرزندگی می‌کنید.

نیروی زیادی در سرتاسر بدنتان پخش می‌شود. انرژی در تمام بدن پخش می‌شود، به دستها و پاها می‌رسد. هر بار که استنشاق می‌کنید. نیروی بیشتری دارید. احساس می‌کنید ضربان قلبتان قوی‌تر شده است، انرژی و نیرو در سرتاسر بدنتان پخش می‌شود. چقدر بیرون رفتن و در طبیعت گشتن نشاط آور است. هوای تمیز و لطیفی را استنشاق می‌کنید، احساس فعال بودن می‌کنید و این احساس پایدار می‌ماند و برای یک دوره طولانی‌تر ادامه می‌یابد. هر کجا که چنین نیازی احساس کردید، می‌توانید دوباره این کار را بکنید و در جنگل قدم بزنید و نیروی دوباره‌ای بگیرید؛ آنچه را که می‌خواهید ببینید، آنچه را که می‌خواهید بشنوید، تصور نمایید، لبخند بزنید، احساس کنید و نیروی بیشتری را در خودتان احساس خواهید کرد، فکر می‌کنید دارید کارهای فرح بخش انجام می‌دهید و فعال‌تر شده‌اید.

اضطراب

اضطراب، احساس تشویش و نگرانی درونی و غیر مطلوبی است که به صورت احساس خلاء خاصی در شکم، گرفتگی سینه، تپش قلب،

تعریق، سردرد و بالاخره نیاز شدید به دفع ادرار ظاهر می‌شود. شخص مضطرب، بی‌قرار است و بی‌هدف به این سو و آن سو می‌رود، اسهال، سرگیجه، تشدید بازتاب‌ها، فشار خون شریانی، تپش قلب، بی‌قراری، گزگز نوک انگشت‌ها، لرزش، سوء هاضمه، و تکرر ادرار از دیگر علامت‌های اضطراب هستند.

درباره علت اضطراب سه نظریه متفاوت وجود دارد: بنابر یکی از این نظریات، افکار منفی و تلقین‌های غیر منطقی سبب ایجاد اضطراب می‌شوند. مثلاً اگر بر این باور باشید که باید همیشه مورد تایید دیگران قرار بگیرید، این امکان وجود خواهد داشت که دائماً نگران رضایت کامل همسر خود در امور جنستی‌تان باشید.

بر اساس نظریه دیگری، تضادهای سرکوب‌شده، تولید اضطراب می‌کنند، به عنوان مثال، اگر از طرفی رابطه جنسی با همسرتان را به عنوان یک وظیفه زناشویی تلقی کنید و از طرف دیگر یک رابطه دور از شأن انسانی بدانید، تضاد درونی در این مورد سبب ایجاد اضطراب جنسی خواهد شد. هر اندازه سعی کنید از این تضاد اجتناب ورزید،

بیشتر هراسان و مضطرب خواهید شد.

نظریه دیگر این است که تعادل شیمیایی، در بدن سبب ایجاد اضطراب می شود.

در خصوص آنچه در دو نظریه اول مطرح است خصوصاً در نظریه اول می توانید با شناخت درمانی و تغییر باورهای غلط خود، اضطراب را سرکوب کنید. برای ایجاد تغییر در باور، لازم است ابتدا افکاری را که به طور خودکار به ذهن شما می رسند و باعث شروع سیکل وحشت در شما می شوند را شناسایی کنید، بنابراین آنها را تحت عنوان، "افکار خودکار" بنویسید و با توجه به شدت باور خود برای هر کدام امتیازی از صفر تا صد در نظر بگیرید. سپس بنگرید که چرا این افکار خودکار (اتوماتیک) سبب هراس و اضطراب شما می شود یعنی خطاهای شناختی هر یک از افکار اتوماتیک خود را شناسایی کنید. آنگاه در قدم بعدی برای هر تفکر منفی واکنشی منطقی در نظر بگیرید.

اضطراب می تواند علاوه بر ایجاد اختلال در امور مختلف زندگی، امور جنسی را نیز تحت تاثیر قرار دهد و سبب انزال زودرس و کاهش میل

جنسی شود.

همانگونه که قبلاً نیز بیان شد، هیپنوتیزم می‌تواند با تغییر نگرش های ناخودآگاهانه به شما کمک کند که در قسمت‌های بعد باروش بازسازی شناختی هیپنوتیزم درمانی آشنا خواهید شد، ولی یکی دیگر از روشهای هیپنوتیزمی که می‌تواند در رفع اضطراب کمک بسیار موثری بنماید، تصویر سازی آبگرم می‌باشد. حال با این روش آشنا شوید.

روش تصویرسازی آبگرم

در وضعیت خود هیپنوتیزمی دراز بکشید....خیلی آرام چشم‌ها را ببندید.....چند نفس عمیق از طریق بینی بکشید.....خود را شل کنید.....بگذارید همه عضلات بدن شما شل شوند.....حالا تصور کنید در وان حمام دراز کشیده‌اید.....وان حمام پر از آب گرم است.....شما در وان حمام دراز کشیده‌اید.....سر و گردن شما از آب بیرون است و بقیه بدن شما در آب گرم قرار دارد.....حالا موجی از گرمای لذت

بخش از نوک پاهای شما به طرف بالا حرکت می‌کند..... موجی از آرامش و گرما آهسته و آرام ساق پاهای شما را پر می‌کند..... ساق‌های شما آرام و پر از آرامش می‌شود..... آرام و پر از آرامش..... آهسته... آهسته امواج آرامش بخش بطرف ران‌های شما منتشر می‌شوند..... آرام آرام عضلات ران‌های شما شل می‌شوند و تنش‌های درونی آنها بیرون می‌ریزد..... عضلات ران شما شل می‌شوند..... حالا موج آرامش بخش عضلات دیواره شکم و کمر شما را در بر می‌گیرد..... مانند یک کمر بند دور تادور شکم و کمر شما شل و رها می‌شود..... بدون هیچگونه تنش..... رها و پر از آرامش..... آرامشی عمیق و لذت بخش..... گرمای آب قفسه سینه شما را گرم کرده و نفس هایتان خیلی لذت بخش شده است..... با هر نفس که می‌کشید حرکات قفسه سینه خود را در زیر آب گرم مشاهده می‌کنید..... ضربان قلب شما کاملاً طبیعی است و تنفس شما عادی و راحت است..... بازوها و ساعدهای شما گرمای لذت بخش آب را احساس می‌کنند..... دست‌هایتان بدور از تنش و اضطراب در آرامش

قرار دارند..... حالا نفس های عمیق بکشید..... هر نفس عمیق شما را آرام می کند..... هیچ اضطرابی در شما باقی نخواهد ماند..... شما در این آرامش می توانید خود را آماده یک زندگی خوب نمائید..... در یک وضعیت آرامش بخش می توانید برای مشکل زندگی خود راه حل مناسب پیدا کنید.....

بدون اینکه مضطرب شوید می توانید به خود اطمینان کنید..... شما راجع به مسائل زیادی اضطراب داشته اید..... یکی از این اضطراب ها دلواپسی شما از آن است که نتوانید نقش جنسی خود را به خوبی ایفا نمائید..... این فکر باعث اضطراب شما شده است.....

این یک تفکر غیر واقعی است..... شما در سلامت کامل هستید..... همه اعضای بدن شما در سلامت کامل بسر می برند..... شما کاملاً سالم هستید..... و بخوبی می توانید نقش جنسی خود را ایفا نمائید..... همانطور که هم اکنون در آرامش هستید، می توانید کاملاً به خود مطمئن باشید °

روش تصویرسازی توام با فراخوانی ذهنی

این روش را می‌توانید برای رفع اختلال کمبود میل جنسی استفاده کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا افکار منفی خود را دربارهٔ همسران و نیز ارتباط جنسی خود را با او ارزیابی کنید. برای انجام این روش باید این گونه عمل کنید: در حالت آرام ریلاکس که قبلاً توضیح داده شد دراز بکشید و تمرین ریلاکس را انجام دهید. زمانی که کاملاً ریلاکس شدید به تصویرسازی زیر مشغول شوید.

(چشمهایتان بسته است)..... هر گونه کدورت ذهنی از همسران دارید فراموش کنید..... حالا خوبی‌های او را در ذهن خود مرور کنید..... درست است که با او مشاجره کرده‌اید ولی خصلت‌های خوب زیادی نیز از او سراغ دارید..... به آنها فکر کنید..... و فکر کنید چرا از او ناراحت هستید..... در همین لحظه بیندیشید به چه فکر می‌کنید ممکن است عوامل منفرد یا متعددی را در خود کشف کنید .

ممکن است کشف کنید از زمانی که با او بحث و جدل کرده‌اید از او

متنفرید. و تمایل برای ارتباط جنسی با او ندارید. یا آنکه کشف کنید خود را مقید ساخته‌اید که باید او را به اوج لذت جنسی برسانید. به هر حال علتی را که کشف کردید، بهتر است بدانید، ممکن است آن یکی از باورهای نادرست ذهنی شما باشد، بنابراین با تغییر باور (مطابق آنچه قبلاً گفته شد) باور درستی را جایگزین آن کنید.

در مرحله بعد که باورهای ذهنی مثبت را جایگزین کردید، دوباره در حالت خود هیپنوتیزی قرار بگیرید. و از روش زیر استفاده کنید. هدف از این روش آن است که بتوانید صفات جنسی مثبت و خصوصیات شخصی همسران را شناسایی کنید و روی آنها تمرکز کنید و با استفاده از این شناخت، میل جنسی‌تان را افزایش دهید.

تصویرسازی ذهنی شهوانی

(دوباره در حالت ریلاکس کامل واقع شوید) ... تصور نمائید شما و همسران با همدیگر هستید. همان طور که می‌خواهید ... به طور واضح تصور کنید ... در آن موقعیت قرار دهید ... احساس می‌کنید بسیار آرام

هستید، احساس آرامش می‌کنید... تنها کاری را انجام می‌دهید که باعث آرامش و احساس لذت می‌شود... (این کار می‌تواند احساس آرامش ناشی از صحبت کردن یا نوازش یکدیگر باشد) به تصویر سازی ادامه دهید... آنچه را می‌خواهید آرام، آرام تصویر سازی کنید...

در هنگام انجام تصویر سازی اگر افکار منفی به سراغ شما آمد، اهمیت ندهید و باز هم به تصویر سازی لذت بخش خود ادامه بدهید. این تمرین را هر روز دو مرتبه به مدت پنج دقیقه تمرین کنید و سپس خیال پردازی با همسران را به مرحله عمل در آورید. بعد از چند نوبت که ارتباط جنسی رضایت بخش داشتید، نیازی به ادامه تمرینات نخواهد بود.

روش بازسازی شناختی

این روش برای مشکلات جنسی شامل تعدیل، شناخت و اصلاح افکاری که از نظر جنسی بازدارنده هستند، بکار می‌رود. با این روش، می‌توانید نگرش واقع بینانه‌ای نسبت به امور جنسی خود پیدا کنید. لازم است جدول دو ستونی را که در صفحات قبل بیان شد، تشکیل بدهید.

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

در ستون اول آن افکاری را ثبت کنید که رفتار جنسی را مختل می کنند و در ستون دوم افکار تقویت کننده جنسی را به جای آن ثبت کنید. برای انجام این روش لازم است ابتدا در وضعیت خود هیپنوتیزمی واقع شوید و از طریق فراخوانی ذهنی، توام با تصویر ذهنی که قبلاً توضیح آن داده شد افکار منفی خود را راجع به امور جنسی کشف نمایید. آنگاه به جای افکار منفی، سعی کنید تلقین های مثبت داشته باشید. به عنوان نمونه به موارد زیر توجه کنید.

افکار منفی

۱- تنش زیادی در من ایجاد می شود.

۲- نمی توانم از همسر لذت ببرم.

تلقینهای مثبت

۱- من می توانم از امور جنسی لذت ببرم.

۲- همسر را دوست دارم و لذت می ببرم.

درمان بیزاری جنسی :

این حالت جزو اختلالاتی است که در مرحله "تمایل به عمل جنسی" رخ می دهد .

معمولا شخصی که از عمل جنسی بیزار است رویکرد مناسبی نسبت به عمل جنسی ندارد و از این عمل بدش می آید ، و تن دادن به آن برای او خوش آیند نیست . این افراد ممکنست حتی از انجام این عمل نفرت داشته باشد . بنابراین نه تنها میلی به انجام آن ندارند بلکه تن دادن به آن می تواند زمینه اختلالات روانی دیگر را نیز فراهم نماید . هیپنوتیزم می تواند به این بیماران کمک مؤثری ارائه نماید .

بیمار را در وضعیت هیپنوتیزمی عمیق قرار می دهند و سپس تلقینات و تصویر سازی های ذیل را برای او القاء می نمایند

خیلی از رفتارها در زندگی ممکن است مطابق میل شما نباشد..... همانگونه که قبلا نیز رفتارهایی وجود داشت که بر خلاف میل شما بود..... مثلا تصور کنید که سالها قبل ، غذایی را دوست نداشتید بخورید.....

حتی از آن غذا متنفر بودید.....ولی به مرور زمان که غذای مورد نظر را خوردید به آن عادت کردید.....و حالا دیگر از آن غذا بدتان نمی آید.....حالا زمانی را به یاد آورید که از رفتن به مدرسه متنفر بودید.....اصلاً دوست نداشتید به مدرسه بروید.....شما از مدرسه به شدت بیزار بودید.....اما به تدریج که اجباراً به مدرسه رفتید، از آن خوشتان آمد.....و حالا شما تحصیل را دوست دارید.....بله شما تغییر کرده اید.....تغییر کرده اید.....تغییر جزء مهمی از زندگی هر انسان است.....همانگونه که دو حالت انزجار قبلی که آنها را مرور کرده اید تغییر کرد.....شما می توانید بیزاری از عمل جنسی را نیز از بین ببرید.....شما می توانید در این مورد هم تغییر کنید.....تغییر در این مورد نیز می تواند عمل جنسی را برای شما لذت بخش نماید.....تغییر جزء مهمی از زندگی شماست.....

کاهش دردهای قاعدگی با هیپنوتیزم

شایع ترین شکایت خانمها در دوران باروری، درد دوران قاعدگی یا دیسمنوره است. اکثر خانمها موقع قاعدگی ناراحتی خفیفی را تجربه می‌کنند، ولی «دیسمنوره» زمانی است، که شدید بودن درد مانع از فعالیت های روزمره می‌شود و نیاز به درمان دارویی را ایجاد می‌کند.

عوامل متعددی می‌تواند علت قاعدگی های دردناک باشد: گاهی این علت وجود یک عیب ساختمانی در رحم است، مثلاً رحم بطرف پشت انحراف پیدا کرده است. یا دهانه رحم بشدت تنگ است. اگر علل ساختمانی در کار باشد باید توسط فنون پزشکی در رفع آن اقدام شود. سایر علل که روانی هستند، را می‌توان به راحتی با هیپنوتیزم کنترل کرد. برخی از خانم ها قاعدگی را مساوی با شروع بیماری می‌دانند. برخی از فرهنگ‌ها زن قاعده را زن ناپاک تلقی می‌کنند. یا در بعضی از فرهنگها از لغت «curse» استفاده می‌شود که برخی معانی آن عبارتند از: نفرین شده، لعن شده و... می‌باشد.

بدیهی است، شروع قاعدگی را می‌تواند برای هر زنی آغاز دوره درد و عذاب تلقی شود. از جمله این مسائل می‌توان به الگوی تربیتی اشاره کرد. یعنی اگر مادر خانواده همیشه در زمان قاعدگی خود درد داشته، کودک او که دختر بوده است، می‌آموزد که قاعدگی دردناک است. بدیهی است با چنین برداشتی وقتی که خودش قاعدگی را تجربه کند آن را دردناک خواهد یافت؛ زیرا درد بیشتر از آن که یک پدیده زیستی باشد یک تجربه ذهنی است و به همین دلیل ممکن است یک فرایند در دوا در یک نفر میزان دردی که ایجاد می‌کند بسیار کمتر از شخص دیگر باشد. شما می‌توانید با انجام خود هیپنوتیزم در قبل از شروع قاعدگی و همچنین در حین قاعدگی تا میزان زیادی درد را کنترل کنید. برای انجام این عمل، مطابق آنچه گفته شد در وضعیت خود هیپنوتیزی قرار بگیرید؛ آنگاه توجه و تمرکز خود را بر ناحیه بالای شانه خود و پهلوها متمرکز سازید. با هر نفسی که می‌کشید، شل شدن این نواحی را به خود تلقین نمایید. مانند عبارت زیر:

با هر نفس که می‌کشم، پهلوها و شکم من نرم و شل می‌شود... با هر

نفس که می‌کشم احساس مطبوعی در شکم و پهلوهایی خود دارم... درست مانند اینکه یک حوله گرم روی شکم گذاشته باشم... گرم و لذت بخش... درست مانند زمانی که در سونا دراز کشیده‌ام... نرم و آرام... آرام و گرم... همان طور که شکم من گرم می‌شود، لذت زیادی همه وجودم را فرا می‌گیرد. درست مانند لذتی که هنگام دراز کشیدن در ساحل دریا به من دست می‌دهد... مانند آن است که نوازش آفتاب را بر پوست شکم خود حس می‌کنم... هر لحظه احساس می‌کنم عضلات شکم من شل می‌شوند... می‌توانم حرکات رحم خود و انقباض‌های آن را حس کنم و...

انقباض‌های لذت بخش و آرام... لذت بخش و عمیق... درست مانند آن است که شکم خود را با دست مالش می‌دهم... من می‌توانم بخوبی آرامش را در شکم خود حس کنم... حتی می‌توانم با آرامش ایجاد شده در شکم و پهلوهاییم بخوابم و... خالا به خواب می‌روم... می‌خوابم... می‌خوابم...

از طرف دیگر می‌توانید تحت خود هیپنوتیزم در ذهن خود علت

دردناک بودن قاعدگی یا اصول دیدگاه خود را پیرامون قاعدگی و خوشایند بودن و یا ناپاک بودن آن تجزیه و تحلیل کنید و حتی تفکر خود راجع به این مسئله تغییر بدهید در این مورد از تلقین زیر می‌توانید استفاده کنید:

من یک زن هستم ... یک زن سالم ... علم امروز ثابت کرده است زن سالم در جنبه‌های مختلف فیزیولوژی خود از سلامت برخوردار است ... قاعدگی نشانه سلامت سیستم عصبی و هورمونی من است ... همچنین قاعدگی نشانه سلامت رحم و مجرای تناسلی من است ... درست است که قاعدگی من با خونریزی همراه است . این امر سلامتی مرا را تضمین می‌کند ... از اینکه سالم هستم خوشحالم ... قاعدگی دلیلی بر ناپاکی روح من نیست؛ بلکه دلیل سالم بودن من است ... روح سالم و جسم سالم دو امتیاز من هستند ... من خوشحالم ... من از اینکه سالم هستم خوشحالم ...

یاد آور می‌شوم اگر خود را در ایام قاعدگی به دلیل خونریزی سرزنش کنید، به چرخه معیوب ایجاد درد کمک کرده‌اید.

مجموعه اختلالات پیش از قاعدگی (PMS)

برخی خانم ها از حدود دو روز قبل از آن که قاعدگی آنها شروع شود، از مسائلی مانند بی قراری، تحریک پذیری، افزایش فشار عصبی، سردرد و خستگی رنج می برند. این علامت ها ناشی از یک اختلال روانی - عصبی، آندوکراین است. حدود نود درصد خانمها تا اندازه ای نشانه های این اختلال را که مجموعاً سندروم قبل از قاعدگی گفته می شود، تجربه می کنند.

علت دقیق آن روشن نیست، ولی علاوه بر عواملی مانند بهم خوردن تعادل استروژن و پروستروژن و کاهش قند خون، عوامل روانی رانیز در ایجاد دخیل می دانند.

برای کنترل علائم (PMS) نیز می توانید از تمرینات خود هیپنوتیزم مطابق آنچه راجع به درد قاعدگی عنوان شد استفاده کنید.

در نظر داشته باشید در کنار خود هیپنوتیزمی که انجام می دهید، برقراری امنیت و آرامش عاطفی در خانواده نیز قطعاً ضروری است. در این زمینه همسر یا سایر کسانی که با شما زندگی می کنند، نقش

مهمی را بر عهده دارند.

همچنین باید آگاه باشید که خود هیپنوتیزم ممکن است به طور کامل شمار از دارو درمانی بی نیاز نکند؛ خصوصاً زمانی که علل عضوی سبب ایجاد علائم باشند.

برای تأثیرپذیری بهتر از این تمرینات، لازم است در طول سیکل ماهانه نیز این تصویرسازی‌ها را انجام دهید و تنها به انجام آنها در دوران خاص قاعدگی و قبل از آن اکتفا نکنید.

درمان استمناء (در مردان) و استشها (در زنان)

استمناء (در مردان) و معادل آن استشها (در زنان) یکی از اختلالات عاداتی است؛ یعنی برای شخص به صورت عادت در آمده است. در این اختلال، شخص با تصورات ذهنی یا حتی القانات بصری یا شنیداری، اقدام به خود تحریکی می‌کند.

برای رهایی از این اختلالات لازم است قدم‌های زیر را بردارید:
قدم اول: سعی کنید که سابقه‌ای را که سبب شروع و تداوم این عادت

شده است بررسی کنید. هم اکنون چه عواملی (فیزیکی یا روانی) سبب می‌شوند تا به این عمل اقدام کنید. آنها را بازشناسی نمایید و بر روی یک برگ کاغذ برای خود بنویسید. حس خود را هنگام عمل ارزیابی کنید و افکار و احساسات ایجاد شده ضمن انجام عمل را که موجب این مشکل رفتاری می‌شوند، شناسایی نمایید.

ممکن است به این نتیجه برسید که این عمل را انجام می‌دهید تا از اضطراب شما کاسته شود یا آن را انجام می‌دهید تا از فشار جنسی‌های یابید، یا به دلیل انتقام از خود یا دیگری این عمل را انجام می‌دهید یا ... به هر یک از نتایج احتمالی رسیدید، آن را ثبت کنید.

قدم دوم؛ در شرایط مناسب به خلسه خود هیپنوتیزمی فرو بروید. کاملاً ریلاکس و آرام باشید. بار دیگر آنچه را در قدم اول انجام دادید، تحت خود هیپنوتیزمی تکرار کنید. برای این عمل خود را در حال آماده شدن برای این عمل تصور کنید ... حال به احساس و افکار تان توجه کنید ... ببینید به چه می‌اندیشید و انگیزه شما از این عمل چیست ... همین لحظه چه احساسی دارید ... اگر احساس تنفر یا خشم یا لذت

تقویت نیروی جنسی با هیپنوتیزم

است متوجه چه کسی یا چه موضوعی است ...

قدم سوم : اکنون خود را در وضعیت انجام عمل تصور کنید
سعی کنید تصویر را کاملاً واضح در نظر آورید باز هم احساس خود
را ارزیابی کنید

قدم چهارم : از خلسه خود هیپنوتیزمی خارج شوید. آنچه را در ذهن
به عنوان احساسات و افکار خود قبل و حین عمل ثبت گردید، روی کاغذ
ثبت کنید. جدولی دو ستونی رسم کنید و این افکار را در ستون اول آن
بنویسید (مانند جدول زیر). در ستون دوم علت خاصی را که سبب ایجاد
این افکار می شوند یادداشت کنید.

افکار منفی	علت

قدم پنجم : عوارض این عمل را در نظر بیاورید و یادداشت کنید. سپس در وضعیت خودهیپنوتیزی واقع شوید و خود را در حالی که دچار عوارض این عمل شده‌اید، تصور کنید . . . عوارض را به وضوح تجسم نمایید . . . خود را در حالی تجسم کنید که بدترین عوارض عایدتان شده است . . .

قدم ششم: تحت خلسه هیپنوتیزی خود را در حال انجام عمل تصور کنید؛ ولی این بار همراه این تصویر سازی، ضمن یاد آوری عوارض موارد زیر را به خود تلقین کنید:

من می‌توانم به عنوان یک انسان، بازگشت داشته باشم . . . به وضعیت قبل از این عادت باز می‌گردم . . . عوارض این عمل را می‌دانم . . . آنها را دوست ندارم . . . می‌خواهم کاملاً سالم باشم . . . از این عمل بدم می‌آید . . . دچار تهوع خواهم شد . . . اگر دست به این عمل بزنم، دچار تهوع خواهم شد. (همزمان خود را در حال استفراغ کردن تصور کنید) من دچار تهوع می‌شوم . . . اگر به این عمل اقدام کنم، دچار تهوع می‌شوم.

شایان ذکر است که اگر نسبت به افکار و اندیشه‌هایی که سبب سوق دادن شما به طرف این عمل می‌شود نیز شناخت کافی یافته‌اید، باید از روش بازسازی شناختی که قبلاً ذکر آن گذشت استفاده کنید. مجدداً یادآور می‌شویم که در روش بازسازی شناختی، شما شناخت خود را نسبت به یک موضوع عوض می‌کنید و افکار مثبتی را به منظور تطبیق منطقی با آن موضوع به کار می‌گیرید.

شرط اصلی در موفقیت این تمرین، تداوم در تمرین است. ممکن است که در تمرینات اولیه، هیچ تأثیر مثبتی در خود احساس نکنید؛ مایوس نشوید و به تمرینات خود ادامه دهید.

در کنار این تمرینات، سعی کنید از شرایط خاصی که شما را برای این عمل آماده می‌کند و به طرف آن سوق می‌دهد، اجتناب کنید؛ مثلاً افکار جنسی زیان بار و آزار دهنده یا فیلم های مخرب ویدئویی و

REFERENCES

- 1- *General urology - smith 1988*
- 2- *ATlas of Anatomy zobotta*
- 3- *principles of Internal Medicine Harrison 1998*
- 4- *psynapsis of psychiatry -kaplan 1998*
- 5- *Feeling Good David Burns*
- 6- *Hypnotic suggestion and Metaphors Hammond 1995*
- 7- *American journal of Hypnosis*

SEXUAL STRENGTHENING BY HYPNOTISM

DR. M. FATHI

شابک: ۴-۴۰-۴

4-5876-40-4

۷۵۰